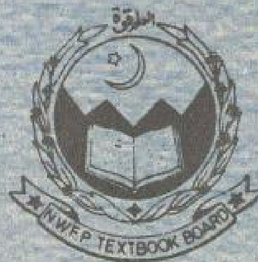


ہوم اکنامکس

(گھریلو معاشیات)

آٹھویں جماعت



این ڈبلیو ایف پی ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور



پیغام



اقوام عالم پر نظر ڈالنے سے یہ حقیقت واضح ہو جاتی ہے کہ ترقی کی دوڑ میں وہی قومیں اور ممالک سب سے آگے ہیں جن کے عوام تعلیم یافتہ ہیں۔ بہ الفاظ دیگر تعلیم کے بغیر ترقی ممکن نہیں ہے۔ اسلام نے تو چودہ سو برس قبل حصول تعلیم کو مرد اور عورت دونوں کے لیے فرض قرار دیا اور مسلمانوں نے جب تک اسلام کے اس حکم پر عمل کیا تو دنیا پر غالب رہے لیکن جب اس سے روگردانی کی تو محکوم اور مغلوب ہوئے۔

درحقیقت اسلام نے حصول علم کو فرض قرار دیا ہے جبکہ اس کے برعکس وطن عزیز میں 60% سے زیادہ آبادی آج بھی ناخواندہ ہے۔ یقیناً خواندگی کی اس تشویشناک حد تک کم شرح کے ساتھ قومی ترقی کا خواب شرمندہ تعبیر نہیں ہو سکتا۔

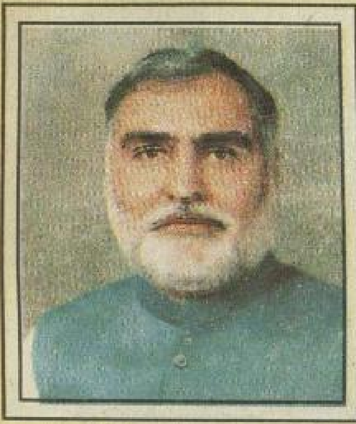
ہمیں اس امر کا بخوبی احساس ہے کہ حصول تعلیم کی راہ میں حائل دیگر مسائل اور مشکلات کے ساتھ ساتھ غربت بھی ایک بنیادی مسئلہ ہے چنانچہ والدین کو اس بوجھ سے نجات دلانے کے لیے صوبہ سرحد اور فاٹا کے سرکاری سکولوں میں کچی تا پنجم کے جملہ طلباء اور جماعت ششم تا دہم کی طالبات کو مفت نصابی کتب مہیا کرنے کا حکم جاری کیا گیا جس پر کروڑوں روپے خرچ ہو رہے ہیں۔

میں والدین اور اساتذہ سے اپیل کرتا ہوں کہ وہ اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے زیادہ سے زیادہ بچوں کو زیور تعلیم سے آراستہ کریں تاکہ ہم بھی تعلیم یافتہ اقوام کی صف میں کھڑے ہونے کے قابل ہو سکیں۔ یوں نہ صرف ہم اپنے دینی فریضہ سے سبکدوش ہو سکیں گے بلکہ دنیاوی فوائد سے بھی فیضیاب ہوں گے۔ امید ہے کہ والدین اور اساتذہ میری اپیل پر خلوص دل سے عمل کریں گے۔ شکریہ

افتخار

لیفٹیننٹ جنرل (ر) سید افتخار حسین شاہ





پیغام



CHIEF MINISTER

ایم ایم اے کی حکومت نے اقتدار میں آنے سے قبل عوام سے جو وعدے کیے تھے ان میں سے ایک وعدہ صوبے سے غربت کو دور کرنا، غریب لوگوں کو زیادہ سے زیادہ سہولتیں مہیا کرنا اور خواندگی کی شرح میں نمایاں اضافہ کرنا بھی ہے۔

الحمدللہ ایم ایم اے کی حکومت اب تک اپنے کئی وعدے پورے کر چکی ہے اگرچہ ہمارے وسائل بہت کم اور مسائل زیادہ ہیں اس کے باوجود حکومت نے دوسرے شعبوں کی طرح تعلیم کے شعبے کو بھی پوری پوری اہمیت دی اور لاکھوں نہیں بلکہ کروڑوں روپے کی کتب گزشتہ برس بھی صوبہ بھر کے پرائمری سکولوں کے بچوں کو مفت مہیا کی گئیں اور یہ سلسلہ جاری ہے۔ ایم ایم اے کی حکومت کی یہ خواہش ہے کہ غربت یا وسائل نہ ہونے کی وجہ سے کوئی بچہ یا بچی تعلیم حاصل کرنے سے محروم نہ رہے۔ اسی طرح سکولوں میں اساتذہ کی کمی پورا کرنے پر بھی بھرپور توجہ دی گئی اور ہزاروں آسامیاں پیدا کی گئی ہیں۔

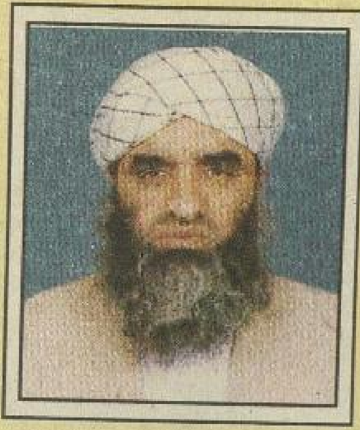
حکومت اپنا فرض پورا کر رہی ہے اب والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ بھی اپنا فرض پورا کرتے ہوئے اپنے بچوں کو سکول بھجوائیں تاکہ ہمارا صوبہ تعلیم کے میدان میں آگے بڑھ سکے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنے نیک مقاصد میں کامیابی عطا کرے۔ آمین

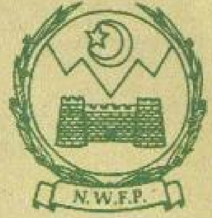
اکرم خان درانی

(اکرم خان درانی)

وزیراعلیٰ صوبہ سرحد



پیغام



اسلام نے حصول علم کو مرد اور عورت پر فرض قرار دیا ہے۔ حضور نبی کریم حضرت محمد صلّی اللہُ علیہِ وآلہٖ وسلّم پر اللہ تعالیٰ نے جو پہلی وحی نازل فرمائی۔ اس میں بھی یہی حکم صادر فرمایا کہ "پڑھ اپنے رب کے نام سے"

اللہ تعالیٰ کے اس فرمان سے علم کی اہمیت بخوبی واضح ہو جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے نبیؐ کو مال و دولت جمع کرنے یا جائیدادیں بنانے کا حکم نہیں دیا بلکہ حصول علم کا حکم دیا ہے۔

آج پاکستان کی آبادی کا بہت بڑا حصہ غربت کی وجہ سے حصول علم سے محروم ہے۔ ایسی صورت میں حکومت وقت کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ وہ اس فرض کو پورا کرنے میں اپنا کردار ادا کرے۔

الحمدللہ! ایم ایم اے کی حکومت اس حقیقت سے بخوبی آگاہ ہے۔ ایم ایم اے کی حکومت نے اس سال جماعت اول سے جماعت پنجم تک صوبہ سرحد کے تمام طلبہ وطالبات کو کروڑوں روپے کی مفت نصابی کتب فراہم کیں۔

آئندہ سال جماعت اول سے پنجم کے علاوہ جماعت ششم تا دہم کی تمام بچیوں کو مفت نصابی کتب فراہم کرنے کا اہتمام کیا ہے۔ حکومت اپنا فرض پورا کر رہی ہے۔ اب عوام کا فرض ہے کہ وہ اپنی ذمہ داریوں کو پورا کرے۔ حکومت کی سکیم سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنے بچوں کو زیور تعلیم سے آراستہ کرے۔

(فضلِ علی حقانی)

وزیر تعلیم حکومت صوبہ سرحد

ہوم اکنامکس

(گھریلو معاشیات)

آٹھویں جماعت



ناشر

منظور عام پریس پشاور

برائے

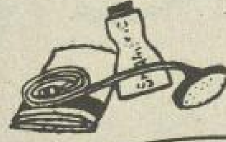
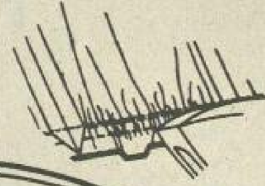
این ڈبلیو ایف پی ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

تیار کردہ : این۔ڈبلیو۔ایف۔پی ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور
بطورِ واحد نصابی کتاب برائے جملہ مدارس صوبہ سرحد و قبائلی علاقہ جات
منظور کردہ : وفاقی وزارتِ تعلیم، حکومتِ پاکستان اسلام آباد
بحوالہ خط No. F-2-4/87 Agrotech Vol I مورخہ یکم جنوری ۱۹۹۰ء

مصنّفین

○ مسز نسیم حبیب پرنسپل کالج آف ہوم اکنامکس، پشاور یونیورسٹی
○ مسز ایمل اُپل کالج آف ہوم اکنامکس، پشاور یونیورسٹی
○ مسز طیبہ یوسف کالج آف ہوم اکنامکس، پشاور یونیورسٹی
○ مسز عذرا امجد کالج آف ہوم اکنامکس، پشاور یونیورسٹی
○ مسز صبیحہ ظفر کالج آف ہوم اکنامکس، پشاور یونیورسٹی
○ محترمہ تسنیم حمید کالج آف ہوم اکنامکس، پشاور یونیورسٹی
○ محترمہ تسلیم ظفر کالج آف ہوم اکنامکس پشاور یونیورسٹی
○ محمدّ زبیر منگلوری ماہر مضمون ٹیکسٹ بک بورڈ، پشاور

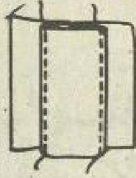
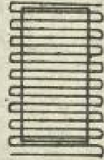
ایڈیٹر محمدّ زبیر منگلوری

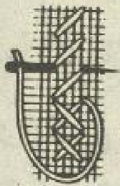

فہرست مضامین

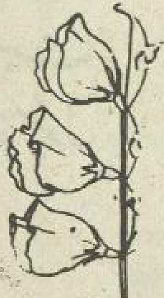


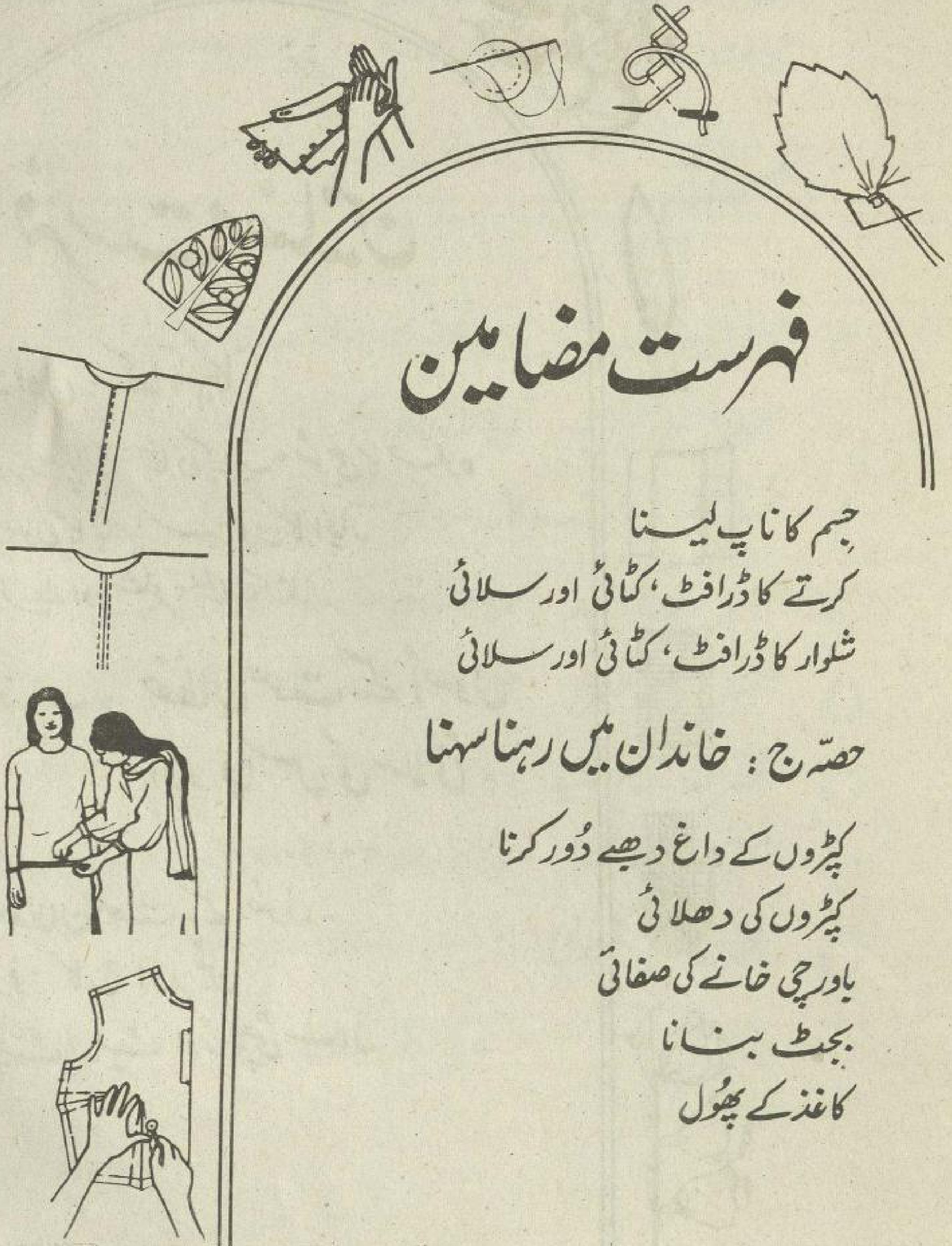
حصہ اول : کھانا پکانا

حصہ ب : حفظانِ صحت کے اُصول اور لباس کی سلائی -







فہرست مضامین

1- کھانا پکانا

1- قورمہ

قورمہ خاص تقاریب اور روزمرہ کھانوں میں نہایت شوق سے کھایا جاتا ہے۔ یہ روٹی اور چاول دونوں کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قورمہ ہر ایک کا مرغوب اور پسندیدہ سالن ہے۔ اگرچہ اس کو پکانے کے مختلف طریقے ہیں مگر دہی کے ساتھ ملا کر پکانے سے اس کی لذت دوبالا ہو جاتی ہے۔

غذائیت=

چونکہ قورمہ میں گوشت، دہی، گھی اور مصالحہ جات استعمال ہوتے ہیں اس لیے یہ غذائیت سے بھی بھرپور ہوتا ہے مثلاً گوشت میں وافر مقدار میں پروٹین موجود ہوتی ہے جو ہمارے جسم کی نشو و نما میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ قورمہ میں چکنائی بھی استعمال ہوتی ہے جو ہمارے جسم میں بطور ایندھن استعمال ہوتی ہے اور حرارت و توانائی پیدا کرتی ہے جبکہ مصالحہ جات غذا کو لذیذ بناتے ہیں۔ بھوک کو بڑھاتے ہیں اور غذا کو جلد ہضم ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ البتہ مصالحہ جات وغیرہ کا بہت زیادہ استعمال صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس لیے ان کے استعمال میں خاصی احتیاط برتنی چاہیئے۔

ضروری سامان=

دیگچی، سالن پکانے کا چمچ، چھری، گوشت دھونے کے لیے برتن، پانی کے لیے ڈونگا اور ڈونگے کے چمچ، سالن کے لیے پلیٹ، ٹرے اور ٹرے کور وغیرہ۔

ضروری خام اشیاء

گوشت	ایک کلو
پیاز	$\frac{1}{4}$ کلو
دہی	دو پیالی (500 گرام)

گھی	آدھی پیالی (125 گرام)
خشک دھنیا	ایک چائے کا چمچ
لہسن	آدھی گٹھی
ادرک پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سبز الائچی	4 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
سُرخ مرچ	حسب ذائقہ
نمک	ایک چائے کا چمچ
زعفران (اگر ہو سکے)	تھوڑا سا (حسب پسند)
بادام، کشمش وغیرہ	حسب ضرورت

پکانے کی ترکیب

1 - پیاز کا چھلکا اُتار کر باریک لچھے دار کاٹ لیں۔

2 - گوشت کو صاف پانی سے ایک دو مرتبہ دھولیں۔

3 - گوشت کو دھونے کے بعد اس میں نمک، ادرک اور لہسن لگا کر رکھ دیں۔

4 - دیگچی میں گھی ڈال کر خوب گرم کریں اور پھر اس میں کٹی ہوئی پیاز کو ڈال کر بھونیں۔ یہاں تک کہ اس کا رنگ ہلکا بادامی ہو جائے۔

5 - اب پیاز کو گھی سے نکال کر الگ رکھ لیں اور اس گھی میں گوشت اور دہی ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔

6 - جب دہی کا پانی خشک ہو جائے اور گوشت تقریباً گل جائے تو اُسے بھون لیں۔

7 - اب اس میں زعفران، الائچی، گرم مصالحہ، سُرخ کی ہوئی پیاز، بادام اور کشمش وغیرہ ڈال دیں اور پانچ سے دس منٹ تک دم دے دیں۔

قورمہ پکانے کے اور بھی کئی طریقے ہیں جن میں پانی کی مقدار کم یا زیادہ ہو سکتی ہے یا پھر دم

دینے سے پہلے دہی شامل کر سکتے ہیں۔

سوالات

1۔ قورمہ کی غذائیت کے بارے میں آپ کیا جانتی ہیں؟ نوٹ لکھیں۔

2۔ قورمہ بنانے کے لیے کون کون سی خام اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے؟

3۔ قورمہ پکانے کی ترکیب بیان کریں۔

4۔ خالی جگہوں کو مناسب الفاظ لگا کر پُر کریں۔

ا۔ زیادہ مصالحہ جات صحت کے لیے ________ ہیں۔

ب۔ قورمہ ہر ایک کا مرغوب اور ________ سالن ہے۔

ج۔ مصالحہ جات کے استعمال میں ________ برتنی چاہیے۔

د۔ دہی کے ساتھ ہلا کر پکانے سے قورمہ کی لذّت ________ ہو جاتی ہے۔

5۔ درج ذیل میں سے درست بیانات کی نشاندہی کریں۔

ا۔ گوشت میں پروٹین نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔

ب۔ چکنائی ہمارے جسم میں بطور ایندھن استعمال ہوتی ہے۔

ج۔ مصالحہ جات غذا کو زود ہضم بناتے ہیں۔

د۔ مصالحہ جات کا استعمال زیادہ سے زیادہ کرنا چاہیئے۔

ہ۔ گوشت میں پروٹین کے علاوہ چکنائی بھی ہوتی ہے۔

---

2 - پلاؤ

پلاؤ ایک مقبول اور پسندیدہ کھانا ہے۔ نیز اس کی خُوشبُو اور شکل دسترخوان کی رونق میں اضافہ کرتی ہے

غذائیت =

غذائیت کے اعتبار سے پلاؤ اعلیٰ غذائیت کا حامل ہے کیونکہ جن اشیاء سے پلاؤ تیار کیا جاتا ہے ان میں غذائی اجزا بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ پلاؤ میں چاول استعمال ہوتے ہیں۔ چاول ایک تو نرم اور زود ہضم غذا ہے دُوسرے ان میں نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں جو توانائی حاصل کرنے کا اہم ذریعہ ہیں۔ اس کے علاوہ چاولوں میں وٹامن بی، کیلشیم اور فاسفورس کی بھی معمولی مقدار موجود ہوتی ہے۔

پلاؤ میں گوشت اور مختلف سبزیاں شامل کر کے پکانے سے پلاؤ کی غذائی اہمیت بڑھ جاتی ہے، کیونکہ گوشت میں پروٹین کی موجودگی ہمارے جسم کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے نیز گوشت جسم میں حرارت اور توانائی پیدا کرنے کے کام بھی آتا ہے۔

اسی طرح مختلف سبزیاں مختلف غذائی اجزا کی حامل ہوتی ہیں۔ خاص کر سبزیوں میں حیاتین الف اور ج وافر مقدار میں ہوتے ہیں جبکہ گھی کا استعمال چکنائی فراہم کرتا ہے اور مصالحہ جات کا استعمال غذا کو زود ہضم بناتا ہے اور بھوک کو بڑھاتا ہے اس لیے کہا جا سکتا ہے کہ پلاؤ اعلیٰ غذائیت کا حامل ہوتا ہے۔

پلاؤ پکانے کے لیے ضروری سامان =

دیگچی، گوشت دھونے کے لیے برتن، چھُری، ڈونگا، پلیٹیں، کفگیر، پانی کے لیے برتن، ڈش اور اس کا چمچ، پرات، کھانے کے چمچ، ٹرے اور ٹرے کور۔

ضروری خام اشیاء =

چاول (پُرانے باسمتی)	$\frac{3}{4}$ کلو	(750 گرام)
گوشت	$\frac{1}{2}$ کلو	(500 گرام)
گھی	$\frac{1}{4}$ کلو	(250 گرام)
لہسن	2 گٹھی	
پیاز	3 عدد	
گرم مصالحہ	ایک چھوٹا چمچ	
نمک	ایک چھوٹا چمچ	
سونف	ایک چھوٹا چمچ	
خشک دھنیا	ایک چھوٹا چمچ	
سُرخ مرچ	حسب ضرورت	

پکانے کی ترکیب =

چاول پکانے کے ویسے تو مختلف طریقے ہیں مثلاً اُبلے ہوتے چاول، کھچڑی، بریانی اور پلاؤ وغیرہ۔ اُبلے ہُوتے چاولوں کے متعلق آپ جماعت ہفتم میں پڑھ چکی ہیں۔ یہاں ہم آپ کو پلاؤ پکانے کا سب سے سادہ طریقہ بتاتے ہیں۔

1 - چاول اچھی طرح صاف کر کے دھو کر آدھے گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔

2 - گوشت کو کھلے برتن میں ڈال کر صاف پانی سے دھو لیں۔ (اگر گوشت فریزر میں رکھا ہُوا ہو تو اسے نکال کر تھوڑی دیر کے لیے کھلی ہوا میں رکھ دیں اور بعد میں براہِ راست پکانے کے لیے استعمال کریں۔ کیونکہ اسے پہلے ہی صاف کر کے فریزر میں رکھا ہے۔)

3 - اب دیگچی میں گوشت ڈال کر اس میں نمک، لہسن، دھنیا، سونف، ثابت گرم مصالحہ اور ادرک کاٹ کر شامل کر دیں۔

4 - اس میں پانچ پیالی پانی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب گوشت گل جائے اور یخنی تیار ہو جائے

تو اُتار لیں۔

5۔ اب ایک اور دیگچی میں گھی اور پہلے سے کاٹ کر رکھی ہوئی پیاز ڈال کر بھونیں۔ جب پیاز درمیانہ سُرخ ہو جائے تو اس میں گوشت کے ٹکڑے ڈال کر بھونیں۔ اس کے بعد اس میں یخنی بھی ڈال دیں۔

6۔ 3/4 کلو چاول کے لیے 1 1/2 کلو پانی ہونا چاہیے۔ اگر دیکھیں کہ یخنی کی مقدار کم ہے تو اور پانی ڈال کر اُسے پورا کریں اور پانچ منٹ پکنے دیں۔

7۔ اب بھیگے ہوئے چاول نچوڑ کر یخنی میں ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر 20 سے 25 منٹ تک پکائیں۔ یہاں تک کہ چاول گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے۔

8۔ اب گرم مصالحہ چھڑک کر پانچ منٹ کے لیے دم دیں۔ نہایت خوش ذائقہ پلاؤ تیار ہو جائے گا۔

ضروری احتیاط =

چاول اور گوشت کو دھونے میں احتیاط کریں۔ اگر چاولوں کو بہت دیر تک بھگو کر رکھ دیا جائے یا ان کو زیادہ دھویا جائے تو ان سے وٹامن ضائع ہو جاتا ہے۔ اس لیے چاولوں کو پکانے سے کچھ ہی دیر پہلے بھگوئیں اور زیادہ رگڑ کر نہ دھوئیں تاکہ پانی میں حل پذیر وٹامن ضائع نہ ہوں۔ اسی طرح گوشت کو دھونے میں بھی احتیاط کریں۔ مصالحہ جات کا استعمال بھی بہت زیادہ نہ کریں کیونکہ ان کا زیادہ استعمال صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

سوالات

1۔ پلاؤ کی غذائی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

2۔ پلاؤ پکانے کی ترکیب بیان کریں۔

3۔ چاول اور گوشت کو دھوتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

4۔ درج ذیل بیانات میں سے درست اور غلط بیانات کو الگ الگ کر کے لکھیں۔

ا۔ پلاؤ کے لیے پرانے چاول استعمال کرنے چاہئیں۔

ب : چاول زود ہضم اور نرم غذا ہے۔

ج : چاولوں میں کوئی غذائی جزو موجود نہیں ہوتا ہے۔

د : چاولوں کو پکانے سے پہلے بہت زیادہ دیر کے لیے بھگونا چاہیئے۔

ہ : گوشت میں پروٹین اور چکنائی ہوتی ہے۔

و : نشاستہ حرارت اور توانائی فراہم کرتا ہے۔

---

3 - شامی کباب

غذائیت =

قیمے، انڈے اور گرم مصالحہ سے تیار کردہ شامی کباب نہایت لذیذ ہوتے ہیں۔ شامی کباب بھی پلاؤ کی طرح اعلیٰ غذائیت کے حامل ہوتے ہیں کیونکہ جن اشیاء سے شامی کباب تیار کیے جاتے ہیں ان میں مختلف غذائی اجزاء کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ مثلاً قیمہ میں وافر مقدار میں پروٹین ہوتی ہے جب کہ چنے کی دال میں کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ) کے علاوہ نباتاتی پروٹین بھی موجود ہوتی ہے۔ اور پھر انڈے کی شمولیت ان غذائی اجزا میں مزید اضافہ کا سبب بنتی ہے۔

یہ تمام غذائی اجزا ہمارے جسم کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہیں مثلاً پروٹین جسم کی نشوونما کرتی ہے۔ نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ دیگر غذائی اجزاء بھی شامی کباب میں موجود ہوتے ہیں۔ مثلاً وٹامن بی، نمکیات اور آئرن وغیرہ۔ یہ غذائی اجزاء خلیوں اور بافتوں کی تخلیق اور جسمانی نظام کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

شامی کباب کو تلنے کے لیے گھی استعمال ہوتا ہے۔ گھی میں بھی چکنائی کے علاوہ چند وٹامن موجود ہوتے ہیں جبکہ مصالحہ جات غذا کو زود ہضم اور خوش ذائقہ بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

ضروری سامان =

توا یا فرائی پین، دیگچی، سل بٹہ، انڈا پھینٹنے کے لیے پیالہ، کفگیر، کھانے کا چمچ، پلیٹ، ڈش وغیرہ۔

ضروری خام اشیاء

قیمہ 1/2 کلو (500 گرام)

چنے کی دال	1/2 پاؤ (125 گرام)
گھی (تلنے کے لیے)	ایک پیالی
انڈے	دو عدد
پانی	دو پیالی
لہسن	10 جوے
سُرخ مرچ (پسی ہوئی)	1/4 چمچ
ادرک پسی ہوئی	ایک چھوٹا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
دارچینی، زیرہ، بڑی الائچی، ہرا دھنیا	تھوڑا سا
پیاز	ایک عدد (درمیانہ)
سبز مرچ	دو عدد
گرم مصالحہ	تھوڑا سا

ترکیب =

1 - دال کو اچھی طرح صاف کرنے کے بعد تین چار مرتبہ کھُلے پانی میں دھولیں تاکہ مٹی وغیرہ نکل جائے۔

2 - دالیں چونکہ ذرا سخت ہوتی ہیں اس لیے اُن کی سختی کو دُور کرنے کے لیے اور گلانے کے لیے کچھ دیر کے لیے پانی میں بھگو دیں۔

3 - اب قیمے میں دال، لہسن، ادرک، پیاز، گرم مصالحہ اور تین پیالی پانی ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔

4 - جب دال اور قیمہ گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اُتار کر اس آمیزے کو اچھی طرح پیس لیں۔

5 - ہرا دھنیا اور سبز مرچ باریک کاٹ کر نمک اور سُرخ مرچ کے ساتھ ملالیں۔

6 - اب پسے ہوئے آمیزے سے گول یا بیضوی ٹکیاں بنالیں۔ یاد رہے کہ یہ ٹکیاں درمیان سے قدرے موٹی اور کناروں سے پتلی ہونی چاہییں تاکہ کنارے بخوبی تلے جاسکیں۔

7 - انڈے پھینٹ لیں اور ٹکیوں کو انڈے میں ڈبو دیں۔

8۔ توے یا فرائی پین میں تھوڑا تھوڑا گھی ڈال کر ہلکی آنچ پر تلیں۔ جب کباب بادامی رنگ پر آجائیں تو دوسری طرف اُلٹا کر تلیں۔

9۔ جب کباب تل لیے جائیں تو اتار لیں اور چاتے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔ کبابوں کو ٹماٹر یا پودینہ کی چٹنی کے ہمراہ بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔

سوالات

1۔ شامی کباب کی غذائیت پر نوٹ لکھیں۔

2۔ شامی کباب تیار کرنے کی ترکیب بیان کریں۔

3۔ مندرجہ ذیل میں سے درست بیانات کی نشان دہی کریں۔

ا۔ شامی کباب میں پروٹین وافر مقدار میں ہوتی ہے۔

ب۔ شامی کباب قیمے اور مونگ کی دال سے بناتے جاتے ہیں۔

ج۔ کبابوں کو گھی میں زیادہ دیر تلنے سے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔

د۔ قیمہ کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھونا چاہیئے۔

4- سُوجی کا حلوہ

غذائیت =

سوجی کا حلوہ بھی ہمارے یہاں شوق سے کھایا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ لذیذ اور خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ توانائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ سُوجی گندم سے حاصل ہوتی ہے اور اس میں حیاتین ب پائے جاتے ہیں۔ حیاتین ب نہ صرف توانائی فراہم کرتے ہیں بلکہ بہت سی بیماریوں مثلاً بیری بیری اور جلد کے امراض سے بھی بچاتے ہیں۔ سُوجی کے علاوہ حلوے میں چینی، گھی اور میوہ جات بھی استعمال ہوتے ہیں۔ چینی اور گھی میں کثیر مقدار میں حرارے پائے جاتے ہیں۔ جو ہمیں چلنے پھرنے اور کام کرنے کے لیے توانائی بخشتے ہیں۔

گھی ہماری روزمرہ غذا کا ایک اہم جزو ہے۔ یہ جسم کو حرارت اور قوت مہیا کرتا ہے۔ گھی میں موجود وٹامنز ہماری صحت کے لیے نہایت ضروری ہیں جو آنکھوں کی بینائی کے لیے ضروری ہیں۔ اس کے علاوہ حلوے میں مختلف قسم کے میوہ جات شامل کیے جاتے ہیں۔ میوہ جات نہ صرف حلوے کی لذت کو دوبالا کرتے ہیں بلکہ ان سے ہمارے جسم کو مزید توانائی ملتی ہے۔

ضروری سامان =

کھلے منہ کی دیگچی، آٹا چھاننے کی چھلنی، پکانے کا چمچ، چائے کی پیالی، ٹرے، ٹرے کور، پلیٹ، ڈش وغیرہ

ضروری خام اشیاء =

سوجی	ایک پیالی (1/4 کلوگرام)
چینی	ایک پیالی (1/4 کلوگرام)

گھی	ایک پیالی
پانی	تین پیالی
الائچی	چار پانچ عدد
بادام	دس عدد
کشمش	دس/بارہ دانے
ناریل	ایک ٹکڑا
چاندی کے ورق	دو عدد

حلوہ پکانے کی ترکیب =

1- پہلے میوہ تیار کریں۔ الائچی چھیل کر چھوٹے برتن میں رکھ لیں۔

2- بادام اُبلتے ہوتے پانی میں ڈالیں اور پھر ٹھنڈا ہونے پر چھیلیں اور باریک کاٹ لیں۔ ناریل کو بھی دھو کر باریک کاٹ لیں۔ کشمش کو کھُلے پانی میں دھو کر صاف کریں۔

3- سُوجی کو باریک چھلنی سے چھان کر صاف کریں۔

4- اب دیگچی میں گھی اور الائچی ڈالیں اور سُرخ ہونے دیں۔ پھر دیگچی کو چولھے سے اتار کر گھی میں سوجی ملائیں اور چمچ سے ہلاتی رہیں۔

5- دیگچی کو دوبارہ چولھے پر رکھیں اور مسلسل چمچ سے ہلاتی رہیں تاکہ سوجی پیندے سے لگ کر جل نہ جائے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ جب سوجی سے خوشبو اٹھنے لگے اور اس کا رنگ ہلکا بادامی ہو جائے تو چولھے سے اتار لیں اور پانی ڈال کر دوبارہ چولھے پر رکھیں۔ اب چینی ڈال کر پکائیں۔ سوجی کو بہت زیادہ پکانے سے حلوہ سخت ہو جاتا ہے اس لیے جونہی حلوہ کنارے چھوڑنے لگے تو پکانا بند کر دیں اور اس میں میوہ وغیرہ ڈال دیں۔ ڈش میں حلوہ نکال کر اس پر چاندی کے ورق لگا دیں۔ ٹرے میں ٹرے کور بچھا کر حلوہ ایک کھانے کی پلیٹ میں ڈال کر چھوٹے چمچ ساتھ رکھ کر پیش کریں۔

سوالات

1۔ سُوجی کے حلوے کی غذائیت پر نوٹ لکھیں۔ نیز بتائیں کہ یہ ہمیں کن کن بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے؟

2۔ سُوجی کا حلوہ تیار کرنے کی ترکیب بیان کریں۔

3۔ حلوہ پکاتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

4۔ خالی جگہوں کو مناسب الفاظ سے پُر کریں۔

ا۔ حیاتین "ب" ہمیں بہت سی ________ سے بچاتے ہیں۔

ب۔ چینی اور گھی میں ________ پائے جاتے ہیں۔

ج۔ زیادہ پکانے سے حلوہ ________ ہو جاتا ہے۔

د۔ جونہی حلوہ کنارے چھوڑنے لگے تو ________ بند کر دیں۔

---

5 - پھلوں کا جام

قدرت نے انسان کو جو بے شمار نعمتیں عطا کی ہیں اُن میں سے پھل بھی ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ روزمرہ غذا میں پھلوں کا کسی نہ کسی صورت شامل ہونا ضروری ہے کیونکہ پھلوں سے ہمیں شکر، حیاتین خصوصاً حیاتین "ج" اور نمکیات حاصل ہوتے ہیں، اور یہ تمام چیزیں ہمارے جسمانی نظام کی درستگی اور تندرستی کے لیے بہت ضروری اور بنیادی اہمیت کی حامل ہیں۔

اگر موسم میں پھلوں کی بہتات ہو تو انھیں محفوظ کر لینا چاہیے تاکہ موسم ختم ہونے کے بعد بھی ان کو استعمال کیا جا سکے۔ پھلوں کو کچا بھی کھایا جاتا ہے اور پکا کر جام وغیرہ کی صورت میں بھی محفوظ کیا جاتا ہے۔ پھلوں کو محفوظ کرنے کا رواج زمانہ قدیم سے چلا آ رہا ہے لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ طریقوں میں تبدیلی ہوتی رہی ہے۔

اکثر پھلوں کا جام بنا لیا جاتا ہے۔ جام سے بھی توانائی کے علاوہ حیاتین اور نمکیات حاصل ہوتے ہیں اور جسمانی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔ جام ناشتے میں ڈبل روٹی کے ساتھ کھاتے جاتے ہیں۔

ضروری سامان =

چولھا، چھری، لکڑی کا چمچ، سٹین لیس سٹیل کی دیگچی، خالی بوتلیں، چمچے، بڑی پلیٹ، موم

خام اشیاء =

آلو بخارا یا خوبانی	ایک کلو گرام
چینی	پھلوں کے رس کے مطابق۔ اگر پھل ترش ہے تو ایک کلو چینی اگر میٹھا ہے تو $\frac{3}{4}$ کلو گرام

کھٹے کا رس = آدھ کپ (اگر پھل ترش ہے تو 1/4 کپ)
پوٹاشیم میٹا بائی سلفائیٹ : 1/4 چائے کا چمچ (یہ خوراک محفوظ کرنے کی دوائی ہے)

ترکیب =

1- جام بنانے کے لیے ایسے پھل منتخب کریں جو مکمل طور پر پکے ہوئے نہ ہوں۔ پھلوں کو پانی سے اچھی طرح دھولیں۔

2- ایسے پھل جن کے چھلکے سخت ہوں ان کے چھلکے اور ڈنڈیاں اتار کر کاٹ لیں اور درمیان سے گٹھلیاں بھی نکال دیں۔

3- پھلوں کو کاٹ کر دو تین فیصد (تقریباً 1 1/2 سے دو چمچ نمک 4 پیالی پانی میں) تک نمک کے محلول میں ڈالتی جائیں تاکہ پھلوں کا رنگ بدلنے نہ پائے۔

4- رس دار پھلوں میں چینی ڈال کر لکڑی کے چمچ سے مسلیں تاکہ پھل نرم ہو جائیں۔ اب ان کو چولھے پر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں لیکن آنچ ہلکی رکھیں۔

5- رس دار پھلوں میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں لیکن اگر پھل کم رس دار ہوں تو اُن میں دو ڈھائی پیالی پانی ڈال کر اُنھیں اُبال کر نرم کر لیں تاکہ پھلوں کا گودا آسانی سے تیار ہو جائے۔

6- جب چینی اور پھل پک کر یک جان ہو جائیں (یعنی قوام گاڑھا ہو جائے) تو اس میں کھٹے کا رَس ڈال کر مزید تھوڑی دیر تک پکائیں۔ اس سے چینی کی قلمیں نہیں بننے پائیں گی۔

7- جام کو آگ سے اُتار کر 85 ڈگری سنٹی گریڈ تک ٹھنڈا کریں اور بوتلوں میں بھر لیں (یعنی مکمل ٹھنڈا ہونے سے پہلے ہی بوتلون میں بھر لیں)

8- بوتلوں میں جام بھرنے سے پہلے جام میں 1/4 چمچ پوٹاشیم میٹا بائی سلفائیٹ پانی میں حل کر کے شامل کر دیں۔ بوتلوں میں جام کو مزید ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر موم بتی کو پگھلا کر پگھلی ہوئی موم کی پتلی سی تہ جام کی سطح پر جما کر ڈھکنا بند کر دیں تاکہ نمی پیدا نہ ہو سکے۔ تیار شدہ

جام کو خشک اور ٹھنڈی جگہ پر رکھیں تاکہ محفوظ رہے۔

ضروری احتیاط =

1۔ جام بنانے میں بڑی زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے کیونکہ اگر بوتلوں یا مرتبان کو صحیح طریقے سے صاف نہ کیا جاتے تو جام خراب ہو جاتا ہے۔ یا بوتلوں کو بھرتے وقت اگر ان میں سے ہوا کو خارج نہ کیا جائے تو بھی جام خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جام محفوظ کرنے کے لیے بوتل یا مرتبان اچھی طرح صاف کریں۔ ان کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے ان کو 100 درجہ سنٹی گریڈ پر (یعنی اُبلتے ہوئے پانی میں) آدھے گھنٹے کے لیے گرم کریں۔ گرم کرتے وقت دیگچے میں صاف کپڑے کی چند تہیں بچھا کر ان پر بوتلیں اور ڈھکن رکھیں تاکہ بوتلیں ٹوٹنے نہ پائیں۔

2۔ گرم بوتلوں اور ڈھکن وغیرہ کو کسی صاف چمٹے کی مدد سے پکڑ کر نکالیں اور کسی صاف ٹرے وغیرہ میں رکھیں۔ ٹرے میں بوتلوں کو اوندھا کر کے رکھیں تاکہ ان کے اندر ہوا داخل نہ ہو سکے۔

3۔ چونکہ نمی کی وجہ سے پھپھوندی اور جراثیم وغیرہ پیدا ہوتے ہیں اس لیے جام بھرنے سے قبل بوتلوں کو اچھی طرح خشک کریں۔ نیز جام نکالتے وقت بھی گیلا چمچ استعمال نہ کریں۔

سوالات

1۔ پھلوں کا جام تیار کرنے کا طریقہ بیان کریں۔
2۔ جام تیار کرتے وقت کن کن باتوں پر خاص توجہ دینی چاہیئے ؟
3۔ بوتل یا مرتبان میں جام بھرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے ؟
4۔ مندرجہ ذیل بیانات میں سے درست اور غلط بیانات کو الگ الگ کر کے لکھیں۔

ا۔ پھلوں سے شکر، حیاتین اور نمکیات حاصل ہوتے ہیں۔
ب۔ جام بنانے کے لیے نرم اور پکے ہوئے پھل موزوں ہوتے ہیں۔
ج۔ جام بناتے وقت کسی خاص احتیاط کی ضرورت نہیں۔
د۔ نمی کی موجودگی سے پھپھوندی اور جراثیم پیدا ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔
ہ ۔ خشک کی ہوتی بوتلیں پھپھوندی اور جراثیم سے محفوظ ہوتی ہیں۔

6- تیل میں مِلی جُلی سبزیوں کا اچار

سبزیوں کا اچار بھی ہمارے یہاں کے لوگ بہت پسند کرتے ہیں اور کافی مقدار میں سبزیوں کا اچار استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ اچار نہ صرف دسترخوان کی زینت کو بڑھاتا ہے بلکہ کھانے کے لطف کو بھی دو بالا کرتا ہے۔

گھر میں اچار تیار کرنا آسان بھی ہے اور یہ بازار کی نسبت کافی سستا بھی پڑتا ہے۔ سبزیاں ہماری روزمرہ کی غذا کا ایک اہم جزو ہیں۔ ان میں وٹامن اور معدنی نمکیات وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں اس لیے جہاں یہ خوراک کو اچھا ذائقہ دیتی ہیں وہاں یہ ہمیں توانائی بھی فراہم کرتی ہیں۔ اس لیے اچار میں غذائیت بھی ہوتی ہے۔

ضروری سامان =

ٹرے، چھُری، چھلنی یا پلاسٹک کی جالی، خالی مرتبان، لکڑی کا چمچہ۔

خام اشیاء =

موسمی سبزیاں (گاجر، مُولی، شلجم، مٹر، پھُول گوبھی)	ایک کلو
نمک	چار کھانے کے چمچ
ہلدی پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
میتھی کے دانے (موٹے پسے ہوئے)	4 کھانے کے چمچ

سونف	2 کھانے کے چمچ
سیاہ مرچ	1 کھانے کا چمچ
سُرخ مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سرسوں کا خالص تیل	250 گرام

بنانے کی ترکیب =

1۔ تمام سبزیوں کو اچھی طرح دھو کر، چھلکے والی سبزیوں کو باریک چھیل لیں، کیونکہ موٹا چھلکا اتارنے سے ان کی غذائیت میں کمی آجاتی ہے۔

2۔ شلجم، گاجر اور گوبھی کو مناسب ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ان تمام ملی جُلی سبزیوں کا وزن اکلوگرام ہونا چاہیے۔

3۔ تیار شدہ سبزی کو اُبلتے پانی میں ڈال کر 3 منٹ کے لیے اُبال لیں اور چھلنی میں سبزی ڈال کر اس کا تمام پانی اچھی طرح نکال لیں۔ پانی نکالنے کے بعد سبزیوں کو لکڑی کے خشک تختے یا صاف کپڑے پر پھیلا دیں تاکہ قدرے خشک ہو جائیں۔

4۔ جس بوتل یا مرتبان میں اچار ڈالنا ہو، اس کو بمعہ اس کے ڈھکن کے اچھی طرح صاف کرلیں، پھر گرم پانی سے اچھی طرح دھو کر صاف جگہ پر دھوپ میں اوندھا رکھیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ خشک ہونے کے بعد اچار ڈالنے سے قبل صاف کپڑے سے پونچھ لیں۔

5۔ اب تمام سبزیوں اور مصالحہ جات کو سوائے تیل کے مرتبان یا بوتل میں ڈال لیں۔ مرتبان یا بوتل کا منہ بند کرکے اچھی طرح ہلائیں تاکہ تمام مصالحہ جات سبزیوں کے ساتھ مل جائیں۔

6۔ اب تیل کو اتنا گرم کریں کہ اُبلنے نہ پائے، پھر اُسے ٹھنڈا کریں اور سبزیوں میں ڈال دیں۔ تیل اتنا ہونا چاہیئے کہ سبزیاں اس میں ڈوب جائیں۔ اب مرتبان کا منہ بند کردیں اور روزانہ دو تین مرتبہ ہلائیں۔

7۔ ایک دو ہفتے تک ایسا ہی کریں، پھر اچار کو چکھیں، اگر تیار ہے تو کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ اچار کے تیار ہونے کا دارومدار موسم پر ہوتا ہے۔ گرمیوں میں سردیوں کی نسبت اچار جلد تیار

ہو جاتا ہے۔ اچار نکالتے وقت گیلا کانٹا یا چمچہ مرتبان میں نہ ڈالیں ورنہ اچار میں پھپھوندی لگ جائے گی۔

سوالات

1۔ ملی جلی سبزیوں کا اچار بنانے کا طریقہ بیان کریں۔

2۔ کن کن سبزیوں سے اچار تیار کیا جا سکتا ہے؟ نام لکھیں۔

3۔ سبزیوں کا اچار تیار کرتے وقت کن کن باتوں کو مدِنظر رکھنا چاہیے؟

4۔ ذیل میں سے درست بیانات کے سامنے (✓) کا نشان لگائیں۔

(ا) اچار بنانے کے لیے سبزیوں کو دھونا نہیں چاہیئے۔	ص	غ
(ب) سبزیوں کا چھلکا موٹا اتارنا چاہیے۔	ص	غ
(ج) بوتل یا مرتبان کو دھونا نہیں چاہیے۔	ص	غ
(د) اچار نکالتے وقت خشک چمچ استعمال کرنا چاہیے۔	ص	غ
(ہ) سبزیوں کو ٹکڑوں میں کاٹنا نہیں چاہیے۔	ص	غ

7 - سبزیوں کو محفوظ کرنا

مختلف سبزیوں مثلاً مولی، شلجم، ساگ، میتھی اور کریلا وغیرہ کو خشک یا محفوظ کرنے کا رواج زمانہ قدیم سے چلا آرہا ہے۔ ہمارے ملک میں چونکہ موسم گرما کافی طویل ہوتا ہے اور کافی عرصہ تک دھوپ میسر ہوتی ہے اس لیے مختلف سبزیوں کو نہایت آسانی سے خشک کیا جا سکتا ہے۔

سبزیوں کو خشک کرنے کا مطلب یہ ہے کہ اُن میں سے رس یا رطوبت کو بالکل خارج کر دیا جائے اور کیمیاوی تبدیلیوں (مثلاً سبزیوں کے باسی ہونے یا گلنے سڑنے کو روک دیا جائے جو عام طور پر تازہ سبزیوں میں ہوتی رہتی ہیں۔

سبزیوں کو مختلف طریقوں سے خشک یا محفوظ کیا جاتا ہے مثلاً سبزیوں کو سُکھا کر ڈبوں میں بند کر کے یا اچار وغیرہ ڈال کر۔ سبزیاں ہمارے جسم کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہیں، ان سے مختلف غذائی اجزاء حاصل ہوتے ہیں لیکن سبزیوں کو محفوظ یا خشک کرتے وقت چند باتوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے ورنہ ساری محنت رائیگاں چلی جائے گی۔ وہ باتیں مندرجہ ذیل ہیں۔

1- سبزیوں کو خشک کرنے کے عمل میں سب سے بنیادی بات صفائی ہے۔ سبزیوں کو ہمیشہ صاف ستھرے پانی سے دھونا چاہیے اور صاف ستھرے برتنوں میں رکھنا چاہیے۔

2- اگر سبزیاں ایسی ہوں جن کا چھلکا اتارنا ضروری ہو تو احتیاط کے ساتھ باریک چھلکا اتاریں ورنہ سبزیوں کی غذائیت کم یا ضائع ہو جائے گی۔

3- سبزیوں کو سکھانے کے لیے بھاپ یا اُبلتے ہوئے پانی میں کچھ دیر کے لیے پکائیں اور پھر انھیں خشک کرنے کے لیے کسی صاف ستھرے ٹرے یا کپڑے پر پھیلانا چاہیے۔ سبزیوں کو کبھی بھی خشک کرنے کے لیے زمین پر نہیں پھیلانا چاہیے۔

4- خشک کرنے کے لیے جب سبزیوں کو کسی چیز پر پھیلائیں تو مکھیوں اور کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رکھنے

کے لیے ان کے اُوپر ململ وغیرہ کا صاف سُتھرا باریک کپڑا ڈالیں۔

5- سبزیوں کو پوری طرح خشک کریں۔ بعض سبزیاں تو چار پانچ گھنٹوں میں خشک ہو جاتی ہیں جب کہ کچھ سبزیوں کو خشک ہونے کے لیے کئی دن درکار ہوتے ہیں۔ اس لیے سبزیوں کو خشک ہونے کے لیے پورا وقت دینا چاہیئے۔

6- سبزیوں کو خشک کرنے کے دوران ہلاتی جُلاتی رہیں تاکہ یکساں طور پر خشک ہوں۔

7- سبزیوں کو خشک کرنے کے بعد ڈبوں یا پلاسٹک کے تھیلوں میں بھی بند کرتے وقت مناسب احتیاطی تدابیر اختیار کریں تاکہ ان میں جراثیم وغیرہ کے پلنے یا پیدا ہونے کا خطرہ باقی نہ رہے۔

کریلے اور شلجم کو خشک کرنا

غذائیت

کریلا اور شلجم دونوں مشہور سبزیاں ہیں اور روزمرہ کی غذا میں استعمال ہوتی ہیں۔ ان کو گوشت کے ساتھ یا سادہ بھی پکایا جاتا ہے۔ ان دونوں سبزیوں میں بہت سے غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں۔ کریلے میں آئرن، کیلشیم، فاسفورس، پروٹین اور وٹامن بی اور سی پائے جاتے ہیں۔ کریلے کو خالی بھی اور گوشت یا قیمہ میں بھی ڈال کر پکایا جاتا ہے۔ کریلے کو خشک کر کے محفوظ بھی کیا جاتا ہے تاکہ متعلقہ موسم کے علاوہ بھی اسے استعمال کیا جا سکے۔

شلجم بھی ایک مشہور سبزی ہے، اسے کچّا اور پکا کر دونوں طریقوں سے کھایا جاتا ہے۔ شلجم میں فاسفورس، آئرن، کیلشیم، پروٹین اور وٹامن سی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس سبزی کو بھی خشک کر کے محفوظ کیا جا سکتا ہے تاکہ جب اس سبزی کا موسم نہ ہو تو تب بھی اسے استعمال کیا جا سکے۔

ضروری سامان

ٹرے یا پرات، چھُری، ململ کا کپڑا، دیگچیاں وغیرہ

خام اشیاء =

کریلے، شلجم، اُبلتا ہوا پانی، پوٹاشیم میٹا بائی سلفائٹ۔

ترکیب =

1۔ کریلے اور شلجم دونوں کو صاف پانی سے اچھی طرح دھولیں۔
2۔ کریلے کے بیج نکال کر صاف کریں اور گول گول قتلے کاٹ لیں۔
3۔ شلجم کا چھلکا اتار لیں اور اسے بھی درمیانے سائز کے قتلوں میں کاٹ لیں۔
4۔ ململ کا صاف کپڑا لے کر دونوں سبزیوں کو الگ الگ باندھ لیں اور الگ الگ دیگچیوں میں تین سے پانچ منٹ تک اُبالیں۔
5۔ پانی سے نکالنے کے بعد دونوں سبزیوں کو علیحدہ علیحدہ پوٹاشیم میٹا بائی سلفائٹ کے محلول میں 20، 25 منٹ تک ڈبوئے رکھیں۔
6۔ اب دونوں پوٹلیوں کو کچھ دیر کے لیے لٹکا دیں تاکہ سارا پانی وغیرہ نکل جائے۔
7۔ اب صاف ستھری ٹرے میں صاف کاغذ بچھا کر اس پر دونوں سبزیوں کو الگ الگ بچھا دیں اور اُوپر ململ کا صاف کپڑا ڈال کر دھوپ میں خشک ہونے کے لیے رکھ دیں۔ اس دوران میں دو تین بار سبزی کو اوپر نیچے کرتی رہیں تاکہ سبزیاں اچھی طرح خشک ہو جائیں۔
8۔ کریلوں کو خشک ہونے میں تقریباً 4، 5 دن لگیں گے۔ جبکہ شلجم ایک ہفتے میں سُوکھ جاتے ہیں۔ خشک ہونے پر پلاسٹک کے صاف اور خشک تھیلے لے کر ان میں الگ الگ دونوں سبزیاں ڈال دیں اور ان کا منہ موم بتی کے شعلے سے بند کر دیں۔ خشک کی ہوتی سبزیوں کو کچھ دنوں بعد دھوپ میں ڈال کر خشک کر لینا چاہیئے۔ سبزیوں کو خشک کرنے کے بعد ٹھنڈی جگہ پر رکھیں۔

سوالات

1۔ سبزیوں کو خشک کر کے محفوظ کرتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے ؟

2۔ سبزیوں کو کن کن طریقوں سے خشک کر کے محفوظ کیا جا سکتا ہے ؟

3۔ شلجم اور کریلے میں کون کون سے غذائی اجزا پائے جاتے ہیں ؟

4۔ ذیل کے بیانات میں سے درست اور غلط بیانات کی نشاندہی کریں۔

ا۔ سبزیوں کو محفوظ کرنے کے لیے خشک کرنا ضروری ہے۔

ب۔ سبزیوں کو خشک کرنے سے قبل دھونا نہیں چاہیے۔

ج۔ خشک کی ہوتی سبزیوں کا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا۔

د۔ خشک کرنے کے لیے کریلوں کے بیج نکالنے ضروری ہیں۔

ہ۔ نمی کی صورت میں پھپھوندی کا خطرہ ہوتا ہے۔

و۔ سبزیوں کو پلاسٹک کے تھیلوں میں ڈالنے کے بعد ان کے منہ کھُلے رکھنے چاہئیں۔

---

8 - آم کی چٹنی

غذائیت =

آم موسمی پھلوں میں سے ایک لذیذ پھل ہے، بلکہ اسے پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے۔ آم میں حیاتین "الف" فولاد اور شکر کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں جو انسانی جسم کی نشو و نما، خون بنانے اور توانائی فراہم کرنے کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ اس طرح یہ صحت بخش اور نہایت مقوی پھل ہے۔

موسم گرما میں آم سستے اور وافر مقدار میں دستیاب ہوتے ہیں۔ مگر بعد میں یہ نہیں ملتے یا پھر ان کی لذّت اور غذائیت میں فرق آجاتا ہے۔ اس لیے آموں کو مختلف طریقوں سے محفوظ کیا جاتا ہے تاکہ ان کو ضائع ہونے سے بچایا جاسکے اور موسم کے علاوہ بھی بھرپور لذّت اور ذائقے کے ساتھ استعمال کیا جاسکے۔ آم سے سکوائش، جام، اچار اور چٹنی وغیرہ بناتے ہیں۔

پھلوں اور سبزیوں وغیرہ سے تیار کردہ چٹنیاں ہمارے یہاں بڑے شوق سے کھائی جاتی ہیں۔ ہمارے ملک میں آم، آلو بخارا، آلوچہ، سیب اور ٹماٹر وغیرہ کی چٹنیاں عام استعمال ہوتی ہیں، لیکن چٹنی بناتے وقت چند باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ مثلاً۔

1 - چٹنی کے لیے جو پھل یا سبزی منتخب کریں وہ درمیانہ پختہ اور اچھی قسم کے ہونے چاہئیں۔

2 - چٹنی میں استعمال کے لیے مصالحہ جات صاف ستھرے ہونے چاہئیں۔

3 - چٹنی کو محفوظ کرنے والی بوتلیں جراثیم وغیرہ سے پاک ہونی چاہئیں۔

4 - چٹنی بنانے کے لیے پھلوں کو پکاتے وقت آنچ ہلکی رکھنی چاہیئے۔

5 - چٹنی پکانے کے لیے دھات کے برتن استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ بلکہ مٹی یا المونیم وغیرہ کے برتن استعمال کریں اور چمچ بھی لکڑی کا استعمال کریں۔

6 - سرکہ اور مصالحہ جات وغیرہ چٹنی تیار ہونے سے قریباً دس پندرہ منٹ پہلے ڈالیں اور تھوڑا سا پکا کر

اُتاریں۔

7۔ گرم مصالحہ وغیرہ ململ کے کپڑے میں پوٹلی سی بنا کر سبزی یا پھل میں ڈالیں اس طرح چٹنی کے رنگ پر اثر نہیں ہوگا۔ چٹنی تیار ہونے پر پوٹلی کو اچھی طرح نچوڑ کر نکال لیں۔

ضروری سامان =

دیگچی، چھری، لکڑی کا چمچہ، ململ کا کپڑا، بوتل وغیرہ

خام اشیاء =

آم	ایک کلو
چینی	3/4 کلو
پانی	ایک پیالی
نمک	چائے کا ایک چمچہ
ثابت گرم مصالحہ	کھانے کا ایک چمچہ
سُرخ مرچ	1/2 چائے کا چمچہ
سِرکہ	1/2 پیالی
کِشمش اور بادام کی گری	تھوڑی سی
پوٹاشیم میٹا بائی سلفائٹ	1/4 چائے کا چمچہ

ترکیب =

1۔ چٹنی کے لیے آم ایسے ہونے چاہئیں جو نہ زیادہ پکے ہوئے ہوں اور نہ زیادہ کچے۔ ان آموں کو اچھی طرح دھو کر خشک کرلیں۔

2۔ تیز چھری سے چھیل کر باریک پھانکیں کاٹ لیں اور گٹھلی بھی نکال لیں۔

3۔ تراشی ہوئی پھانکوں میں چینی اور نمک اچھی طرح ملا کر آدھ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد مٹی یا

الونیم کی دیگچی میں آم اور پانی ڈال کر دھیمی آنچ پر رکھ دیں اور ساتھ ہی تمام مصالحہ جات کو ململ کی پوٹلی میں باندھ کر اس میں ڈال دیں تاکہ پکنے کے دوران مصالحہ جات کا اثر اور ذائقہ قوام میں چلا جائے۔

4۔ مصالحہ جات کو براہِ راست چٹنی میں نہیں ڈالنا چاہیے۔ کیونکہ اس طرح چٹنی کا رنگ بدنما ہو جاتا ہے۔

5۔ وقفے وقفے سے آمیزہ کو چمچ سے ہلاتی رہیں، جب آم اچھی طرح گھل جائے اور قوام گاڑھا ہو جائے تو مصالحہ جات کی پوٹلی کو اچھی طرح نچوڑ کر نکال لیں۔

6۔ ٹھنڈا ہونے پر اس میں 1/4 چمچ پوٹاشیم میٹا بائی سلفائیٹ ملا دیں۔ اگر زیادہ عرصہ تک محفوظ نہ رکھنا ہو تو پھر پوٹاشیم میٹا بائی سلفائیٹ نہ ڈالیں۔

7۔ اب تیار شدہ چٹنی کو صاف اور خشک کی ہوئی بوتلوں میں ڈال کر بند کر دیں۔ مزید ذائقہ کے لیے آپ چاہیں تو چٹنی میں کشمش اور بادام کی گری بھی شامل کر سکتی ہیں۔

سوالات

1۔ آم کی غذائیت کے بارے میں آپ کیا جانتی ہیں ؟

2۔ آم کی چٹنی بناتے وقت کن کن باتوں کو مدِ نظر رکھنا چاہیئے۔ ؟

3۔ آم کی چٹنی تیار کرنے کا طریقہ بیان کریں۔

4۔ ذیل میں سے غلط اور درست بیانات کو الگ الگ کر کے لکھیں۔

ا ۔ آم کو پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے۔

ب ۔ چٹنی بنانے کے لیے کچے پھل بہتر رہتے ہیں۔

ج ۔ چٹنی تیار کرتے وقت مصالحہ جات کو براہِ راست نہیں ڈالنا چاہیے۔

د ۔ چٹنی بنانے کے لیے دھات کے برتن استعمال کرنے چاہئیں۔

ہ ۔ مختلف پھلوں اور سبزیوں کی چٹنی ہمارے یہاں پسند نہیں کی جاتی ہے۔

و ۔ چٹنی بناتے وقت آگ تیز رکھنی چاہیے۔

حفظانِ صحت کے اُصول
اور
لباس کی سلائی

1۔ حفظانِ صحت کے اصُول

صحت مند، تندرست اور خوبصورت نظر آنا ایک فطری خواہش ہے، لیکن خوبصورت اور جاذبِ نظر نظر آنے کے لیے ضروری نہیں ہے کہ آپ کے پاس قیمتی لباس اور آرائش وزیبائش کا سامان ہو بلکہ بہت سادہ کپڑوں کا انتخاب اور حفظانِ صحت کے بنیادی اصُولوں پر عمل کر کے آپ جاذبِ نظر بن سکتی ہیں۔

حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں سے مُراد ایسے اصُول اور اقدامات ہیں جن پر عمل کرنے سے ہماری صحت اور تندرستی برقرار رہ سکے اور جو ہماری صحت کی حفاظت کرنے کے ضامن ہوں، حفظانِ صحت کے اصُول کہلاتے ہیں۔ حفظان صحت کے اُصول مندرجہ ذیل ہیں:

1۔ متوازن غذا
2۔ مناسب ورزش
3۔ جسمانی صفائی
4۔ بدبُو سے نجات
5۔ صاف اور مناسب لباس
6۔ ضرورت کے مطابق نیند اور آرام

1۔ متوازن غذا =

جسمانی نشوونما اور اچھی صحت کے لیے متوازن غذا کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اس لیے اپنی روزمرّہ کی غذا کا چناؤ اس طرح کریں کہ اس میں تمام غذائی اجزا مثلاً پروٹین، کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ) چکنائی حیاتین، معدنی نمکیات اور پانی شامل ہوں۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہمیں اپنی روزمرّہ کی خوراک میں گوشت مچھلی، انڈے، سبزیاں، پھل، اناج، دالیں، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء اور گھی وغیرہ میں سے کوئی نہ کوئی چیز ضرور شامل کرنی چاہیئے کیونکہ یہ چیزیں ہماری جسمانی نشوونما، تندرستی، آنکھوں اور جسم کی جلد دانتوں کی چمک اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے بہت ضروری ہیں۔

2۔ مناسب ورزش =

اچھی صحت کے لیے مناسب ورزش کرنا بھی بہت ضروری ہے۔ ورزش مختلف طریقوں سے کی جا سکتی ہے۔ سب سے اچھی ورزش پیدل چلنا ہے۔ چلتے وقت اپنے جسم کو سیدھا اور متوازن رکھیں۔ اس کے علاوہ صبح سویرے اُٹھ کر صاف ستھری اور تازہ ہوا میں لمبے لمبے سانس لینا بھی بہت مفید ہے۔ نیز سکول میں پی ٹی یا ڈرل کرنا، دوڑیں لگانا یا دوسری کھیلوں میں حصہ لینے سے بھی ورزش ہوتی ہے۔ جس سے پھیپھڑے کھلتے ہیں۔ دورانِ خون تیز رہتا ہے۔ جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہن بھی تروتازہ رہتا ہے۔

3۔ جسمانی صفائی =

خوبصورت اور پُرکشش نظر آنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ جسمانی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ جسمانی صفائی میں ہاتھ، ناک، کان، آنکھ اور بالوں وغیرہ کی صفائی شامل ہے۔ ان کی صفائی سے متعلق ذیل میں تفصیل سے بیان کیا جاتا ہے۔

ا۔ ہاتھوں اور ناخنوں کی صفائی =

ہاتھ ہر وقت استعمال ہوتے ہیں اور نظر آتے ہیں اس لیے انسان کی شخصیت پر ان کے گہرے اثرات

مرتب ہوتے ہیں۔ اس لیے ہاتھوں کی صفائی اور خوبصورتی کا خاص خیال رکھیں۔ ہر کام کے اختتام پر ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھولیں۔ سردی کے موسم میں ہاتھوں کی جلد خشک ہونے لگتی ہے اس لیے سردی کے موسم میں خاص کر کریم یا لوشن وغیرہ استعمال کریں۔ کھانا کھانے سے پہلے بھی ہاتھ دھونا ضروری ہے تاکہ جراثیم خوراک میں شامل ہو کر صحت کو متاثر نہ کر سکیں۔ ہاتھوں کے ناخن بھی ہر وقت نظر آتے ہیں۔ بڑھے ہوئے اور گندے ناخنوں سے شخصیت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ اس لیے ہاتھوں کی طرح ناخنوں کی صفائی اور خوبصورتی پر توجہ دیں۔ ناخنوں کو روزانہ صاف کریں تاکہ ان کے نیچے میل جمع نہ ہو۔ میل جہاں ناخنوں کو بدنما بناتی ہیں۔ وہاں صحت کے لیے بھی مضر ہے، مثلاً ناخنوں کی میل میں جراثیم موجود ہوں گے جو کھانا کھاتے وقت خوراک میں شامل ہو کر بیماری کا موجب بن سکتے ہیں۔ ہفتے میں ایک بار ناخنوں کو تراشیں۔ ناخن نہ تو اتنے بڑھے ہوں کہ ان کے نیچے میل وغیرہ جمع ہو جائے اور نہ اتنے چھوٹے کہ نیچے کا گوشت نظر آئے۔

ب: دانتوں کی صفائی:

دانت انسان کے چہرے پر نمایاں حیثیت رکھتے ہیں کیونکہ بات کرتے یا مسکراتے وقت دانت نظر آتے ہیں۔ اس لیے اگر دانت گندے، خراب یا بدنما ہوں گے تو دیکھنے والے کو گھن آتی ہے۔ اس لیے دانتوں کو چمکدار اور خوبصورت رکھنا چاہیے۔ گندے اور خراب دانت جہاں شخصیت پر بُرا اثر ڈالتے ہیں، وہاں وہ بہت سی بیماریوں کے پیدا ہونے کا سبب بھی بنتے ہیں۔ اس لیے دانتوں کو چمکدار اور خوبصورت بنانے کے لیے چند باتوں کا خاص خیال رکھیں۔

1۔ زیادہ میٹھی چیزیں کھانے سے پرہیز کریں کیونکہ ایک تو اس سے دانتوں کی چمک زائل ہوتی ہے۔ دوسرے دانتوں میں کیڑا بھی لگ جاتا ہے۔

2۔ ہر کھانے کے بعد دانتوں کو برش کرنا ضروری ہے ورنہ خوراک کے ریزے وغیرہ دانتوں اور مسوڑھوں میں پھنس کر رہ جاتے ہیں۔ پھر یہ ذرّات گلنے سڑنے سے بدبُو پیدا کرتے ہیں۔ نیز کئی قسم کی بیماریوں کے جراثیم کو جنم دیتے ہیں۔ اس لیے کھانے کے بعد دانتوں کو بُرش سے صاف کریں۔ ہر فرد کا برش الگ الگ ہونا چاہیے۔ نیز دانتوں کی بیماریوں سے غفلت نہ برتیں اور فوراً ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں۔

3- دانتوں کی حفاظت اور تندرستی کے لیے متوازن غذائیں استعمال کریں جن میں دُودھ، انڈے، پھل، سبزیاں، گوشت اور مختلف قسم کے اناج اور دالیں شامل ہوں، خصوصاً دودھ دانتوں کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ دُودھ میں کیلشیم وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے جو دانتوں کی نشوونما اور بناوٹ کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

ج۔ آنکھوں کی حفاظت:

آنکھیں قدرت کا ایک بہت بڑا عطیہ ہیں، اور انسان کے ضروری اعضا میں سے ایک اہم عضو ہیں۔ خوبصورت آنکھیں انسان کی شخصیت کو نکھارنے اور پرکشش بنانے میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اس لیے آنکھوں کی حفاظت پر خاص توجہ دینی چاہیئے۔ ویسے بھی صبح بیدار ہونے سے لے کر رات سونے تک آنکھیں مسلسل کام کرتی رہتی ہیں۔ آنکھوں کی حفاظت کے لیے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرنا ضروری ہے۔

1- دانتوں کی طرح آنکھوں کے لیے بھی متوازن غذا بہت ضروری ہے۔

2- وقتاً فوقتاً آنکھوں کے ماہر ڈاکٹر سے آنکھوں کا معائنہ کرانا۔

3- کم یا مدھم روشنی اور چلتی کار یا بس میں کتاب وغیرہ پڑھنے سے پرہیز کرنا۔

4- پڑھتے وقت ہمیشہ سیدھا بیٹھ کر پڑھیں اور کتاب کو ایک سے ڈیڑھ فٹ کے فاصلے سے پڑھیں۔

5- آنکھوں کو صحت مند رکھنے کے لیے عمر کی مناسبت سے مناسب گھنٹوں کی نیند بھی ضروری ہے۔ اگر نیند پوری نہ ہو تو آنکھوں پر اثر پڑتا ہے، آنکھوں میں چمک نہیں رہتی۔ آنکھیں سُوج جاتی ہیں اور آنکھوں کے نیچے گہرے سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔

د۔ بالوں کی حفاظت:

انسان کی شخصیت، خوبصورتی اور حُسن کو دوبالا کرنے میں، لمبے، خوبصورت، صاف اور ملائم بال بھی بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں جبکہ گندے، میلے، گرد اور خشکی سے اٹے ہوئے بال بہت بُرے لگتے ہیں۔ اس لیے بالوں کی حفاظت اور ان کو خوبصورت اور جاذبِ نظر بنانے کی طرف پوری توجہ دیں۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔

1۔ بالوں کو ہفتے میں ایک مرتبہ اور گرمیوں کے موسم میں ایک دو روز کے بعد دھونا چاہیے تاکہ بالوں میں میل اور مٹی کے ذرات وغیرہ جمع نہ ہوں۔

2۔ بالوں کو باقاعدگی سے کنگا یا برش کریں۔ کم ازکم ہفتے میں ایک دفعہ سر میں تیل ڈال کر مساج کریں کیونکہ اس سے خون کی گردش تیز ہوگی اور بال صحت مند ہوں گے۔

3۔ اپنے بالوں کے لیے مناسب سٹائل کا انتخاب کریں جو آپ کے چہرے کے لیے موزوں بھی ہو اور جس کے لیے زیادہ تردّد بھی نہ کرنا پڑے۔

4۔ صابن بالوں کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے اس لیے صابن کے بجائے بالوں کو کسی اچھے شیمپو سے دھوئیں۔

5۔ اگر آپ کے بال خشک ہیں تو سر دھونے سے پہلے اچھی طرح تیل سے مالش کریں۔ مالش سے بال نرم ہو جاتے ہیں۔

۸۔ کانوں کی صفائی=

بالوں کی صفائی کے ساتھ ساتھ کانوں کی صفائی بھی ضروری ہے۔ کانوں کو صاف رکھنے کے لیے نہاتے وقت ان کو اندر سے بھی صاف کرلیں تاکہ ان سے میل یا صابن وغیرہ نکل جائے۔ دھونے کے بعد نرم کپڑے یا تولیے سے کانوں کو اندر اور باہر سے خشک کرلیں۔

۹۔ بدبُو سے نجات=

جسمانی صفائی میں اپنے جسم کو ہر قسم کی بدبُو وغیرہ سے پاک اور صاف رکھنا بھی ضروری ہے جسم کو بدبُو وغیرہ سے پاک صاف رکھنے کے لیے روزانہ غسل کرنا چاہیئے۔ گرمیوں میں تو پسینہ بہت زیادہ آتا ہے اس لیے اگر دن میں دو تین بار غسل نہ کریں تو جسم سے پسینے کی بدبُو آنے لگتی ہے۔ غسل کرنے کے بعد خوشبودار قسم کے پاؤڈر وغیرہ استعمال کریں تاکہ آپ کے نزدیک بیٹھنے والوں کو بدبُو نہ آئے۔ اسی طرح منہ سے بھی بدبو آتی ہے اس کے لیے باقاعدگی سے ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں یا مسواک سے دانتوں کو صاف کریں۔

5- صاف اور مناسب لباس :

اگرچہ لباس کا بنیادی مقصد ستر پوشی ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ضروری ہے لباس ایسا ہو جو آرام دہ ہو اور ہمیں موسمی اثرات سے بھی محفوظ رکھے۔ اس کے علاوہ لباس معاشرہ میں ہماری شخصیت کو اُجاگر کرتا ہے اس لیے لباس کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ لباس سادگی کے ساتھ ساتھ ہماری شخصیت کے لیے موزوں ہو۔ شخصیت میں ہمارا ڈیل ڈول، جسامت، دُبلا یا موٹا ہونا، قد وقامت اور رنگت شامل ہے۔ لباس میں رنگوں اور ڈیزائن کا انتخاب اپنی جسامت اور خدوخال کے مطابق کریں۔ مثلاً فربہ جسامت رکھنے والوں کو ہلکے رنگوں سے احتراز کرنا چاہیے۔ انھیں اپنے لیے گہرے دھندلے، شوخ رنگ اور عمودی لائنوں والے لباس کا انتخاب کرنا چاہیے تاکہ جسم کا پھیلاؤ کم ہو۔ جبکہ دُبلے اور کمزور جسامت رکھنے والوں کو شوخ رنگ اور اُفقی ڈیزائن والے لباس کا انتخاب کرنا چاہیے۔ لباس کے انتخاب میں چہرے کی رنگت کو بھی ملحوظ رکھیں۔ موزوں لباس وہی ہوگا جو موقع محل ، آب و ہوا کے مطابق ہو۔ خوشی اور شادی کے مواقع پر بھڑکیلے اور شوخ رنگ کے کپڑے اور غم اور افسوس کے موقع کے لیے ہمیشہ سادہ اور ہلکے رنگ کے کپڑے منتخب کریں۔

6- ضرورت کے مطابق نیند اور آرام :

مسلسل کام اور مشقت سے انسان تھک جاتا ہے جس سے جسمانی اعضاء بھی متاثر ہوتے ہیں۔ اس لیے کام کاج کے بعد مناسب نیند اور آرام جسمانی اعضاء کو درست رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے نیز فرصت کے اوقات کے لیے ایسے مشاغل اپنانے چاہئیں جن سے تھکن دُور ہو اور صحت پر بُرے اثرات نہ پڑیں۔

سوالات

1 حفظانِ صحت کے بنیادی اُصول کون کون سے ہیں ؟

2 متوازن غذا سے کیا مراد ہے ؟ تفصیل سے لکھیں ۔

3- صاف اور مناسب لباس کے متعلق آپ کیا جانتی ہیں؟ تحریر کریں۔

4- دانتوں اور آنکھوں کی حفاظت کس طرح سے کی جاتی ہے؟

5- مندرجہ ذیل میں سے درست اور غلط بیانات کی نشاندہی کریں:

1 - خوبصورت نظر آنے کے لیے قیمتی لباس اور آرائش و زیبائش کے سامان کا ہونا ضروری ہے۔

2 - لباس انسان کی شخصیت کو نکھارتا ہے۔

3 - ورزش سے دورانِ خون تیز ہوتا ہے اور پھیپھڑے کھلتے ہیں۔

4 - دانت اور آنکھیں انسان کے چہرے پر نمایاں حیثیت رکھتے ہیں۔

5 - ہاتھوں کی بدصورتی کا انسان کی شخصیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

6 - میٹھی چیزیں کھانے سے دانتوں کی چمک زائل ہو جاتی ہے۔

7 - مدھم روشنی اور چلتی کار میں مطالعہ کرنے سے آنکھوں پر اثر نہیں پڑتا۔

8 - صحت و تندرستی کے لیے مناسب نیند اور آرام ضروری ہے۔

6- خالی جگہوں کو مناسب الفاظ لگا کر پُر کریں۔

ا - دُودھ میں کیلشیم ______ مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

ب - آنکھیں قدرت کا ایک بہت بڑا ______ ہیں۔

ج - ہر کام کے اختتام پر ______ کو صابن سے دھونا چاہیے۔

د - لباس کا بنیادی مقصد ______ ہے۔

ہ - اچھی صحت کے لیے ______ کا ہونا بہت ضروری ہے۔

و - صاف ستھری اور تازہ ہوا میں ______ سانس لینا صحت کے لیے بہت مفید ہے۔

ز - متوازن غذا سے ______ مضبوط ہوتی ہیں۔

ح - بالوں کے لیے اپنی ______ علیحدہ ہونی چاہیے۔

---

2 - لباس کی مرمت =

(رفو کرنا، پیوند لگانا، کاج کرنا، بٹن لگانا)

لباس یا گھریلو استعمال کے کپڑے اکثر زیادہ استعمال یا کھونچ وغیرہ لگ جانے سے بعض اوقات ناقابل استعمال ہو جاتے ہیں۔ ایسے کپڑوں کو آپ رفو کر کے یا پیوند لگا کر دوبارہ قابل استعمال بنا سکتی ہیں۔ اگر کپڑے میں معمولی سوراخ ہو جائے یا کھونچ وغیرہ لگ جائے تو ایسے کپڑوں کو رفو کیا جا سکتا ہے جبکہ پھٹے ہوئے کپڑوں کو پیوند کے ذریعے درست کیا جا سکتا ہے۔

رفو سے متعلق ہدایات =

کپڑوں کے رفو کرنے کے سلسلے میں چند باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ مثلاً

1 - رفو کے لیے استعمال کیے جانے والے دھاگے کا رنگ، کپڑے کے رنگ سے ملتا جلتا ہو، نیز دھاگے کی موٹائی کپڑے کے دھاگوں کی موٹائی کے برابر ہونی چاہیے۔

2 - رفو کے لیے اگر دھاگا کپڑے کے کنارے سے نکال کر استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہوگا۔

3 - دھاگے کو گرہ نہیں لگانی چاہیے بلکہ سرے پر ایک دو ٹانکوں سے پکا کر کے شروع کرنا چاہیے۔

4 - سلائی کے لیے لمبی سوئی استعمال کرنی چاہیے تاکہ ٹانکے چھوٹے لیے جا سکیں۔

5 - بھرائی کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ بھرائی نہ زیادہ سخت ہو اور نہ زیادہ ڈھیلی۔

6 - رفو گول، چوکور، بیضوی یا کسی بھی شکل میں کیا جا سکتا ہے۔

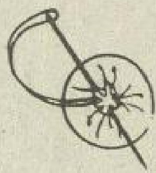
رفو کرنا =

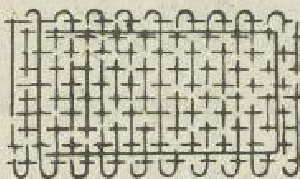
اگر کسی کپڑے میں معمولی سا سوراخ ہو جائے تو اس پر مندرجہ ذیل طریقے سے رفو کیا جا سکتا ہے۔

1 - دھاگے کے ادھڑے ہوئے سروں کو تیز قینچی سے کاٹ ڈالیں۔

2 - سوراخ کے ایک طرف سے $\frac{1}{4}$" کپڑا چھوڑ کر چھوٹے چھوٹے ٹانکوں سے کام شروع کر دیں۔

3 - سوراخ کے اوپر متوازی دھاگے چھوڑتی جائیں۔





4 - سوراخ کے چاروں طرف $\frac{1}{4}$" کپڑا ٹانکوں میں لائیں۔

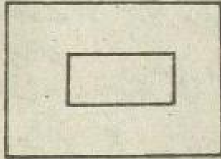
5 - اب سوئی کا رُخ دوسری طرف موڑ لیں اور دھاگے سے سوئی کی مدد سے متوازی دھاگوں کو چٹائی کی طرح بن لیں۔ اس مرتبہ بھی چاروں طرف $\frac{1}{4}$" ٹانکوں سے بھریں۔

کام میں صفائی اور ٹانکوں کی یکسانیت کا خیال رکھیں۔

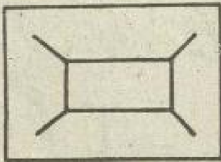
2 - پیوند لگانا =

اگر سوراخ بڑا ہو یا کپڑا زیادہ پھٹا ہو تو اُسے رفو کے بجائے پیوند لگا کر قابلِ استعمال بنایا جا سکتا ہے۔ پیوند لگاتے وقت پیوند کا کپڑا، لباس کے کپڑے کے رنگ کا ہونا چاہیے۔ نیز کپڑے کے ڈیزائن کے مطابق ہونا چاہیے۔ پیوند اتنی صفائی اور مہارت سے لگانا چاہیئے کہ دیکھنے میں نظر نہ آئے۔ دھاگے کا رنگ بھی کپڑے کے رنگ کے مطابق ہونا چاہیے۔ پیوند گول، چوکور اور تکون وغیرہ کی شکل میں لگائے جاتے ہیں۔

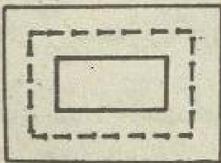
پیوند لگانے کا طریقہ =



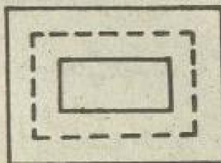
1 - کپڑے کے پھٹے ہوئے حصّے کو قینچی سے کاٹ کر سوراخ کو گول یا چوکور کر لیں۔



2 - اب پیوند کو سوراخ سے ایک انچ بڑا کاٹ کر پیوند الٹی طرف سوراخ پر رکھیں۔

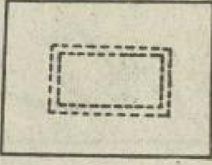


3 - کپڑے کے اوپر پیوند لگائے جانے والے حصّے کو اس طرح رکھیں کہ ڈیزائن اور تانے بانے کی تاریں ایک ہی سیدھ میں ہوں۔ پن لگا کر کپڑے کو اسی پوزیشن میں رکھ لیں۔



4 - کچے ٹانکے سے دونوں کپڑے کناروں سے ٹانک دیں اور پن نکال لیں۔

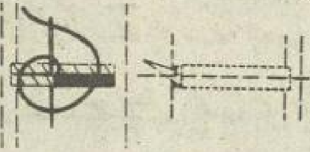
5۔ اب نہایت صفائی سے کپڑے کی سیدھی طرف سے
گم سلائی کریں جو سامنے نظر نہ آتی ہو، پھر کپڑے
کے الٹی طرف سے پیوند کے کناروں پر باریک ترپائی کریں۔



6۔ پچھلی طرف ٹانکے اتنے باریک ہوں کہ دکھائی نہ دیں۔
7۔ اب کچے ٹانکے کھول کر اس پر استری کریں۔

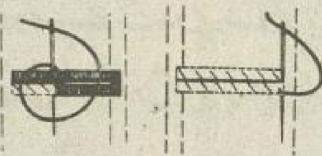
کاج بنانا =

کاج عموماً گریبان کی پٹی یا آستین کے کف پر بنائے جاتے ہیں۔ کاج گریبان کی اوپر کی پٹی پر بنانا چاہیے۔ کاج بنانے سے پہلے پنسل سے صحیح جگہ پر نشان لگانا چاہیے۔ اور کاج کی لمبائی بٹن کے سائز کے مطابق ہونی چاہیے۔ کاج عموماً عمودی اور اُفقی رُخ بنائے جاتے ہیں اور کاج بنانے کے لیے کاج ٹانکا استعمال ہوتا ہے۔ ذیل میں عمودی اور اُفقی دونوں طرح کے کاج بنانے کا طریقہ درج ہے۔

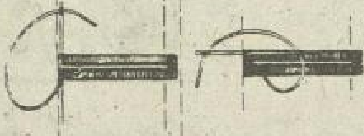


ا۔ عمودی رُخ کا کاج =

اس رُخ کے کاج میں دونوں طرف دھاگے کا بار بنتا ہے۔



بنانے کا طریقہ =



1۔ بٹن کے سائز کے لحاظ سے کاج کی لمبائی کا تعین کر لیں اور 2 سم کے فاصلے پر ہاتھ یا مشین سے بخیہ کر لیں
2۔ اب تیز نوک دار قینچی یا بلیڈ وغیرہ سے کاج کو درمیان سے کاٹ لیں اور کناروں پر وتری ٹانکے کریں۔
3۔ دائیں سے بائیں طرف کاج ٹانکا کریں اور قریب قریب ٹانکے لیے جائیں۔ ایک سرے پر پہنچ کر دھاگے کے دو ٹانکے سیدھے سیدھے لے کر کنارہ پکا کر لیں۔ اب یہی عمل دوسرے سرے پر دہرائیں تو کاج تیار ہو جائیگا۔

ب: اُفقی رُخ کا کاج =

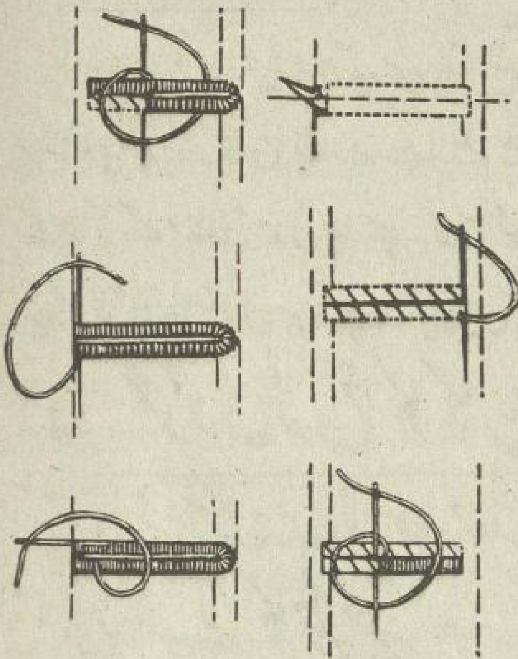
عمودی رُخ کے کاج اور اُفقی رُخ کے کاج میں فرق صرف اتنا ہے کہ عمودی رُخ میں دونوں

طرف دھاگے کا بار بنتا ہے جب کہ اُفقی رُخ کے کاج میں کاج کے ایک سرے پر دھاگے کا بار (BAR) اور دوسری طرف کے سرے کو پنکھے کی شکل میں بنایا جاتا ہے ۔

بنانے کا طریقہ =

1- اس کاج میں بھی بٹن کے سائز کے مطابق کاج کی چوڑائی کا تعین کر لیں اور پھر 2 س م کے فاصلے پر ہاتھ یا مشین سے بخیہ کر لیں۔

2 - کسی تیز قینچی یا بلیڈ وغیرہ سے کاج کو درمیان سے کاٹ لیں اور کناروں پر وتری ٹانکے کر لیں ۔



3- اب دائیں طرف سے بائیں طرف کاج ٹانکا کریں اور جب سرے کے کنارے کے نزدیک پہنچیں تو پانچ سات ٹانکے گولائی میں بنالیں جبکہ دوسری طرف کاج ٹانکا کرتے ہوئے جب سرے پر پہنچیں تو ختم کرنے سے پہلے ایک ہی جگہ پر دو تین ٹانکے ایک دوسرے کے اوپرے کر پکا کر لیں۔ اس طرح افقی رُخ کا کاج تیار ہو جائے گا۔

4- بٹن لگانا

بٹن کئی طرح کے ہوتے ہیں اور ان کو مختلف طریقوں سے لگایا جاتا ہے۔ لیکن بنیادی طور پر بٹن دو طرح کے ہوتے ہیں ۔

ا - بنیادی بٹن ب - سجاوٹی بٹن

ا بنیادی بٹن

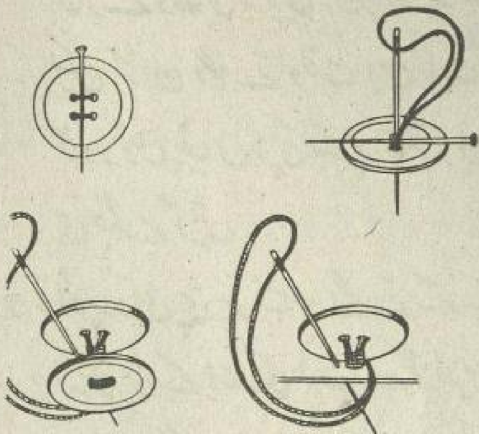
بٹن گریبان یا آستین کی کف وغیرہ کو بند کرنے کے لیے لگائے جاتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے جو

بٹن استعمال ہوتے ہیں وہ تین طرح کے ہوتے ہیں۔ سیپ بٹن، پچ بٹن اور لنک بٹن۔

1- سیپ بٹن

یہ بٹن مختلف سائز کے ہوتے ہیں اور ان میں عام طور پر دو یا چار سوراخ ہوتے ہیں۔ یہ بٹن گریبان یا آستین کی کف وغیرہ بند کرنے کے لیے کاج کے ساتھ استعمال کیے جاتے ہیں۔

لگانے کا طریقہ =



1 - بٹن لگانے کے لیے سب سے پہلے کاج والی پٹی کو نچلی پٹی کے اُوپر رکھ کر کاج کے عین درمیان میں پنسل سے پٹی پر نشان لگالیں۔

2 - اب بٹن کے درمیان میں پن رکھیں۔

3 - سُوئی میں دھاگا ڈال کر بٹن کے سوراخ سے سُوئی گزار کر سیدھی طرف نکال لیں اور پھر دوسرے سوراخ سے سُوئی کپڑے کے اُلٹی طرف لے جائیں یہی عمل چار یا پانچ مرتبہ دہرائیں۔

4 - اب پن کو نکال دیں اور بٹن کو اُوپر سے پکڑ کر بٹن اور کپڑے کے درمیان دھاگے کو دو تین بار ٹانکوں کے گِرد لپیٹ لیں۔ سوئی کو کپڑے کی اُلٹی طرف نکال کر پکّا کرلیں۔ اس طرح بٹن مضبوط رہے گا اور اس میں کھچاؤ پیدا نہیں ہوگا۔

2- پچ بٹن =

سیپ بٹن اور پچ بٹن میں فرق ہوتا ہے۔ سیپ بٹن کے برعکس پچ بٹن دو حصّوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس بٹن کے لیے کاج کی ضرورت بھی نہیں ہوتی۔ اس بٹن کے ایک حصّے کے اُوپر گول سا اُبھرا ہوا حصّہ ہوتا ہے۔ یہ گول حصّہ بٹن کے دُوسرے حصّے میں فِٹ ہو جاتا ہے کیونکہ دوسرے حصّے کے اندر اس اُبھرے ہوئے حصّے کے سائز کے مطابق سوراخ ہوتا ہے۔ گول اُبھرا ہوا حصّہ اُوپر کی پٹّی

اور دُوسرا حصّہ نچلی پٹّی پر لگایا جاتا ہے۔

لگانے کا طریقہ=

1 ۔ جس جگہ بٹن لگانا ہو اس کی دونوں پٹیوں کو پہلے اُوپر نیچے رکھ کر پن لگالیں تاکہ نیچے والی پٹی کے کنارے دکھائی نہ دیں۔ پھر ان پر نشان لگالیں۔ لیکن نشان لگاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ دونوں پٹیاں اپنی جگہ پر قائم رہیں اور نشان ایک ہی جگہ پر آئیں۔

2 ۔ اُوپر والی پٹی پر نشان لگانے کے لیے پن یا سوئی کو نچلی پٹی کے اندر کی طرف سے گزاریں تاکہ اُوپر کی پٹی پر نشان لگ جائے۔

3 ۔ اب بٹن کو اُوپر والی پٹی کے نشان پر رکھ کر ہر سوراخ میں سے تین چار مرتبہ سوئی دھاگہ گزار کر نیچے پٹی کے ساتھ ٹانک دیں۔ بعد میں بٹن کے نیچے ہی کنارے کے ساتھ چند ٹانکے لگا کر پکّا کرلیں اسی طرح نچلی پٹی پر بٹن کا نچلا حصہ رکھ کر اسی طریقے سے ٹانکے لگالیں۔

3- لِنک بٹن=

لِنک بٹن بنیادی طور پر سیپ بٹن ہوتے ہیں۔ اُن کے دو یا چار سوراخ ہوتے ہیں۔ سائز میں عموماً بڑے ہوتے ہیں۔ گرم اوور کوٹ، مردانہ سوٹ، پینٹ اور کوٹ میں استعمال ہوتے ہیں۔ لباس کے اندر لگائے جاتے ہیں اور نظر نہیں آتے اور ایک حصّے کو دوسرے حصّے سے مِلاتے ہیں۔ لِنک بٹن لگانے کا طریقہ بھی سیپ بٹن لگانے کی طرح ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ بٹن سیتے وقت کپڑے اور بٹن کے درمیان لمبے دھاگے چھوڑے جاتے ہیں جنھیں بعد میں بَل دے کر ڈوری سی بنائی جاتی ہے۔

4- سجاوٹی بٹن =

لباس وغیرہ کی سجاوٹ کے لیے یہ بٹن استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ بٹن مختلف چیزوں مثلاً پلاسٹک، دھات یا کپڑے وغیرہ کے بنے ہوتے ہیں۔ ان کی سطح سادہ بھی ہوتی اور ڈیزائن والی بھی۔

سوالات

1 - کپڑوں میں سوراخ ہو جائے یا کھونچ لگ جائے تو ان کو کن کن طریقوں سے دوبارہ قابلِ استعمال بنایا جاسکتا ہے ؟

2 - رفو کرتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے ؟

3 - پیوند لگانے کا طریقہ بیان کریں۔

4 - کاج کی کتنی اقسام ہیں ؟ عمودی رُخ کا کاج بنانے کا طریقہ بیان کریں۔

5 - سیپ بٹن لگانے کا طریقہ بیان کریں۔

6 - درج ذیل میں سے غلط اور درست بیانات کو الگ الگ کر کے لکھیں۔

ا ۔ زیادہ پھٹے ہوئے کپڑوں کو رفو کیا جاتا ہے ۔

ب ۔ رفو کے لیے کسی بھی رنگ کا دھاگا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ج ۔ پرِچ بٹن لگانے کے لیے کاج کی ضرورت نہیں ہوتی ۔

د ۔ سجاوٹی بٹن کی سطح سادہ ہوتی ہے ۔

ہ ۔ کم پھٹے ہوئے حصّوں کو رفو کیا جاسکتا ہے ۔

و ۔ کاج عموماً عمودی اور اُفقی دو قسم کے ہوتے ہیں۔

ز ۔ پرِچ بٹن دو حصّوں پر مشتمل ہوتا ہے ۔

ح ۔ رفو کرتے وقت دھاگے کو گرہ لگانی چاہیے۔

چُنَٹ، پلیٹ اور چپٹی سلائی

1- چُنَٹ ڈالنا =

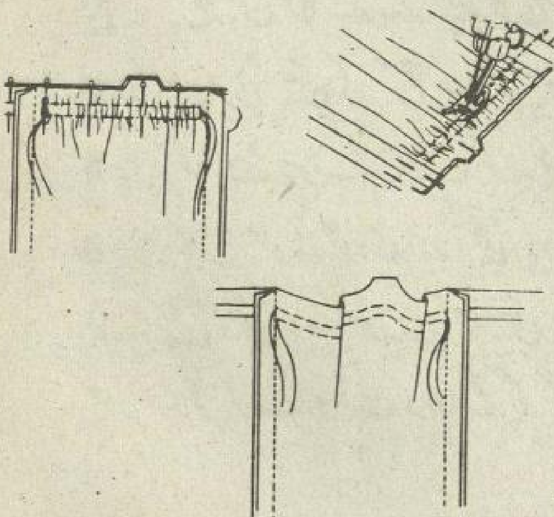
عام طور پر لباس میں چُنَٹ کا استعمال، لباس کی لمبائی چوڑائی کو کم کرنے یا بڑھانے کے لیے ہوتا ہے۔ اس کا بنیادی مقصد لباس میں آرائش پیدا کرنا ہے۔ لیکن بعض اوقات لباس میں چُنَٹ کا استعمال مختلف ڈیزائن بنانے کے لیے بھی کیا جاتا ہے۔

چُنَٹ عام طور پر کف کے ساتھ اور گریبان پر ڈالی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کے فراک کے گھیرے پر بھی چُنَٹ ہاتھ اور مشین دونوں سے ڈالی جاسکتی ہے۔

چُنَٹ ڈالنے کا طریقہ =

1 - چُنَٹ ڈالنے کے لیے مضبوط دھاگا استعمال کریں اور مشین کا ٹانکہ لمبا رکھیں۔

2 - چُنَٹ ڈالنے کے لیے کپڑے کے سرے پر $\frac{1}{2}$" یا ایک انچ کے فاصلے پر نشان لگائیں۔



3 - جس جگہ چُنَٹ ڈالنی ہو وہاں مشین کی سادہ سلائی لگائیں اور اس سے $\frac{1}{2}$ انچ کے فاصلے پر ایک اور سلائی لگائیں۔

4 - دونوں سلائیوں کے پھرکی والے دھاگے کو اکٹھے دونوں سروں سے پکڑ کر آہستہ آہستہ کھینچیں اور چنٹیں ڈالتی جائیں حتیٰ کہ مطلوبہ لمبائی کے برابر ہو جائے۔

5- اب کپڑے کے دوسرے حصے مثلاً یوک، یا کف کے ساتھ سی لیں۔

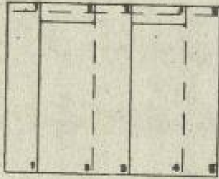
2- پلیٹ ڈالنا:

پلیٹ بنانے کا مقصد لباس میں خوبصورتی پیدا کرنا ہوتا ہے، کیونکہ پلیٹ کا اہم کام لباس کی زائد لمبائی چوڑائی کو سمیٹ کر کم کرنا ہوتا ہے۔ نیز پلیٹ کے ذریعے لباس کی فٹنگ کو بھی خوبصورت بنایا جاسکتا ہے۔ پلیٹ لباس کے مختلف حصوں مثلاً یوک، آستین، گلے اور بچوں کے فراکوں کی چولی اور گھیرے میں بنائی جاتی ہیں۔ پلیٹ مختلف طریقوں سے ڈالے جاتے ہیں۔ مثلاً باکس (BOX) پلیٹ، نائف (Knife) پلیٹ، سائڈ پلیٹ اور اُلٹے رُخ کے پلیٹ وغیرہ۔

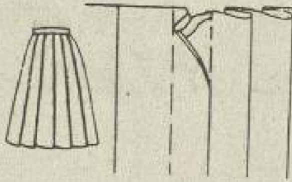
بنانے کا طریقہ:

پلیٹ بنانے کے لیے ضروری ہے کہ:

1 - ایک جگہ پر تمام پلیٹیں ایک سائز کی ہونی چاہئیں اور تمام پلیٹیں برابر فاصلے پر ہوں۔



2 - پلیٹ بنانے کے لیے پلیٹ کی چوڑائی کے مطابق کپڑے پر نشان لگائیں۔ اگر $\frac{1}{2}$ انچ چوڑی پلیٹ ڈالنی ہو تو اس کے لیے ایک انچ کے فاصلے سے نشان لگائیں۔



3 - نشان پلیٹوں کی تعداد کے مطابق لگانے چاہییں۔

4 - نشان کی جگہوں پر لمبائی کے رُخ پر موڑ لیں۔

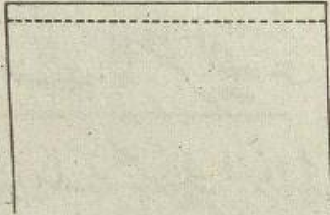
5 - شکل کے مطابق نشانوں پر سی لیں۔

باکس پلیٹ کپڑے کی سیدھی طرف بنتے ہیں۔ اُلٹے رُخ کے پلیٹ کپڑے کی اُلٹی جانب بنائے جاتے ہیں جبکہ سائڈ پلیٹ کپڑے کی تہہ کو ایک طرف موڑ کر بنائے جاتے ہیں۔ ان میں ایک طرف چوڑائی زیادہ اور دوسری طرف کم ہوتی ہے۔

3- چپٹی سلائی

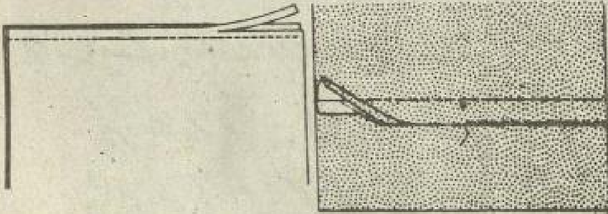
چپٹی سلائی عموماً مردانہ قمیص، پینٹ اور جیکٹ وغیرہ پر کی جاتی ہے۔ یہ بہت مضبوط سلائی ہے۔ موٹے اور بھاری کپڑوں کے لیے نہایت مناسب ہے۔ یہ سلائی دونوں طرف سے ایک سی ہوتی ہے یعنی اس کا اُلٹا سیدھا نہیں ہوتا اس لیے چادروں میں جوڑ ڈالنے کے لیے بھی اس سلائی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

طریقہ



1- کپڑے کی الٹی سائیڈ کے دونوں سِروں کو اکٹھا رکھ کر 1.2 سم کے فاصلے پر سادہ سلائی کریں۔

2- ایک طرف کے سلائی کے حق کو تقریباً ایک چوتھائی انچ کاٹ لیں۔



3- شکل کے مطابق چوڑے سلائی کے حق کو کاٹے ہوئے سلائی کے حق کو اُوپر رکھ کر تھوڑا سا موڑ کر سوئی دھاگے سے سی لیں۔

4- ہاتھ سے سِلے ہوئے حصّے کو مشین کے ساتھ سی لیں۔

سوالات

1۔ چپٹی سلائی عام طور پر کس قسم کے کپڑوں کے لیے موزوں رہتی ہے ؟
2۔ لباس میں پلیٹ کس مقصد کے لیے لگائی جاتی ہیں ؟
3۔ چُنٹ لباس کے کِن کِن حصوں پر بنائی جاتی ہیں؟ نیز چُنٹ بنانے کا طریقہ بیان کریں۔

خالی جگہوں کو مناسب الفاظ لگا کر پُر کریں۔

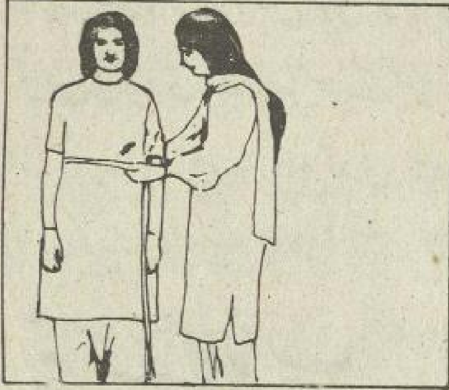
ا ۔ چپٹی سلائی بہت ـــــــ سلائی ہے۔
ب ۔ پلیٹ بنانے کا مقصد لباس ـــــــ پیدا کرنا ہے۔
ج ۔ چپٹی سلائی میں ـــــــ نہیں ہوتا۔
د ۔ پلیٹ بنانے کے لیے ضروری ہے کہ تمام پلیٹیں ایک ـــــــ کی ہوں۔
ہ ۔ پلیٹ کے ذریعے لباس کی ـــــــ کو خوبصورت بنایا جا سکتا ہے۔
و ۔ چُنٹ ڈالنے کا بنیادی مقصد لباس میں ـــــــ پیدا کرنا ہے۔
ز ۔ چُنٹ ہاتھ اور ـــــــ دونوں سے ڈالی جا سکتی ہے۔



فیتے کا ایک سرا اس ہڈی پر رکھیں اور لمبائی میں کمر تک لے جائیں۔

(iii) چھاتی کا ناپ:

چھاتی کا ناپ چھاتی کے اُبھار سے لیا جاتا ہے۔
چھاتی کا ناپ لیتے وقت فیتے کو چھاتی کے ابھرے ہوئے حصے پر رکھیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ فیتے میں کوئی بَل وغیرہ نہ ہو اور فیتہ آگے پیچھے سے ایک سطح پر ہو۔



(iv) کمر کا ناپ:

فیتے کو کمر کے گرد لائیں اور فیتے کے دونوں سروں کے اندر کی طرف ہاتھ کی دو انگلیاں ضرور رکھیں تاکہ ناپ تنگ نہ ہو۔



(v) کُولھے کا ناپ:

یہ ناپ کمر سے قریباً 20 سینٹی میٹر نیچے لیا جاتا ہے۔ کُولھے کا ناپ لیتے وقت فیتے کو کولھوں کے پورے اُبھار والے حصّے پر رکھ کر دونوں سروں کو ملا کر ناپ لیں۔

(vi) آستین کا ناپ:

آستین کے ناپ میں آستین کی لمبائی اور چوڑائی لی جاتی ہے۔ لمبائی ناپنے کے لیے فیتے کے ایک سرے کو کندھے پر رکھیں، بازو کو ذرا سا خم دیں اور فیتے کو کلائی تک لے جائیں۔

سوالات

1 - قیص کی تیاری کے لیے ناپ لینے کا صحیح طریقہ بیان کریں۔

2 - ناپ لیتے اور ناپ دیتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے؟

3 - خالی جگہوں کو مناسب الفاظ لگا کر پُر کریں۔

ا۔ بہترین فٹنگ کے لیے ______ کا ہونا بہت ضروری ہے۔

ب۔ ناپ کی تمام پیمائش قدرے ______ ہونی چاہیئں۔

ج۔ ناپ دیتے وقت موٹا اور ______ لباس نہیں پہننا چاہیئے۔

د۔ ناپ جسم کے ______ حصے کے ہونے چاہیئں۔

4 - ذیل میں سے غلط اور درست بیانات کی نشان دہی کریں۔

ا۔ لباس کی تیاری میں سب سے پہلا مرحلہ جسم کا ناپ لینا ہے۔

ب۔ آپ اپنا ٹھیک ٹھیک ناپ خود دے سکتی ہیں۔

ج۔ چھاتی کا ناپ چھاتی کے اُبھار سے لینا چاہیئے۔

د۔ ناپ دیتے وقت کاغذ پنسل ساتھ رکھنا چاہیئے۔

کُرتے کا ڈرافٹ کٹائی اور سلائی

کُرتے کا ڈرافٹ بنانے کے لیے کرتے کے لیے ناپ لینا ضروری ہے۔ اگر آپ ناپ کے بغیر کُرتے کا ڈرافٹ بنائیں گی تو وہ غلط ہو جائے گا۔ کرتے کے لیے تیرہ، چھاتی، کولھے، آستین اور کُرتے کی لمبائی وغیرہ کا ناپ ضروری ہے۔

ناپ لینے کے بعد جب آپ کرتے کا ڈرافٹ تیار کریں گی تو یہ ڈرافٹ چار حصّوں میں تیار ہوگا وہ چار حصّے یہ ہیں۔

ا۔ کرتے کا درمیانی حصہ ب۔ کلی ج۔ بغلی د۔ آستین

ڈرافٹ بنانے کے لیے مندرجہ ذیل اشیاء ضروری ہیں:۔

خاکی کاغذ، پنسل، ربڑ اور فٹ وغیرہ

ڈرافٹ خاکی کاغذ کی ہمیشہ اُلٹی جانب بنایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک سال کے بچّے کے کُرتے کا ڈرافٹ تیار کرنے کے لیے فرضی ناپ حسبِ ذیل ہے

ناپ:

کرتے کی لمبائی	=	21"
چھاتی	=	18"
آستین کی لمبائی	=	10"
آستین کی چوڑائی	=	$4\frac{1}{2}$"
تیرہ	=	8"

ڈرافٹ بنانے کا طریقہ:

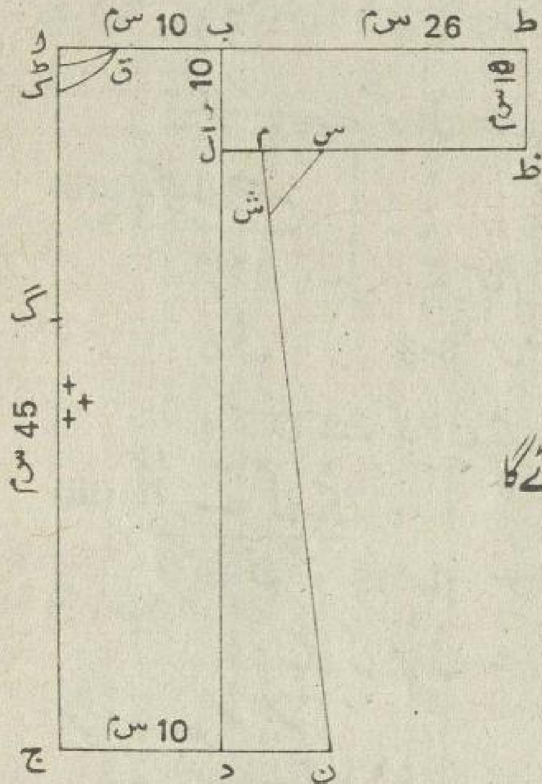
کرتے کا درمیانی حصّہ

(i) ا ج = 45 س م (کُل لمبائی)

(ii) ا ب = 10 س م (تیرہ)

(iii) ج د = 10 س م

ا ب ج د نقاط کو ملانے سے کرتے کے درمیانی حصے کا ڈرافٹ تیار ہو جائے گا۔



2۔ کُرتے کی آستین

(i) ب ل = 10 س م (چوڑائی)

(ii) ب ط = 26 س م (لمبائی)

(iii) ط ظ = 10 س م

(iv) ل ظ = 26 س م

ب ل ط ظ نقاط کو ملانے سے آستین کا ڈرافٹ تیار ہو جائے گا

3۔ کُرتے کی کلی

(i) ل م = 3.8 س م ($\frac{1}{12}$ چھاتی) کلی کے اوپر کے حصے کی چوڑائی

(ii) د ن = 7.5 س م ($\frac{1}{6}$ چھاتی) کلی کے نچلے حصے کی چوڑائی

ل م اور د ن نقاط کو ملانے سے کلی کا ڈرافٹ تیار ہو جائے گا۔

4۔ کُرتے کی بغلی

(i) م س = 3.8 س م ($\frac{1}{12}$ چھاتی)

(ii) م ش = 3.8 س م ($\frac{1}{12}$ چھاتی)

س کو ش سے ترچھا ملانے سے بغلی کا ڈرافٹ تیار ہو جائے گا۔

5 - کُرتے کا گلا

(i) اگلا حصّہ

اک = 4.5 سم ($\frac{1}{10}$ چھاتی)

اق 3.8 سم ($\frac{1}{12}$ چھاتی)

ق کو ک سے گولائی میں ملالیں

(ii) پچھلا حصّہ

اہ = 2 سم

ہ ق = 3.8 سم

ہ کو ق سے گولائی میں ملالیں

(iii) کُرتے کی پٹی

ک گ = 15 سم ($\frac{1}{3}$ چھاتی)

یہ پٹی کی لمبائی ہے

کُرتے کی کٹائی

1۔ سلائی سیکھنے کے لیے ضروری ہے کہ کم قیمت کے کپڑوں پر سلائی سیکھی جائے اور اس کے لیے سُوتی کپڑا سب سے بہتر رہتا ہے۔ سُوتی کپڑے کو استعمال سے پہلے سکیڑنا ضروری ہے۔ سکیڑنے کے لیے کپڑے کو پانی میں آدھ گھنٹہ کے لیے بھگو دیں۔ بعد ازاں سُکھا کر استری کر لیں۔

2۔ کُرتے کے ڈرافٹ کو کاٹ کر ہر حصّہ علیحدہ کر لیں۔ مثلاً کُرتے کا اگلا اور پچھلا حصّہ آستین کلی اور بغلی، کپڑے پر کاٹنے سے پہلے ان کے اطراف پر 1.2 سم سلائی کا حق ضرور رکھیں ورنہ کُرتا تنگ اور چھوٹا بنے گا۔

3۔ کُرتے کے اگلے اور پچھلے ڈرافٹ کو کپڑے پر رکھ کر پن لگالیں اور لگائے گئے نشانات پر کٹائی کر لیں۔

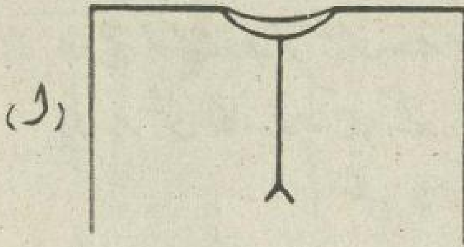
4۔ کُرتے کی چونکہ چار کلیاں کاٹی جائیں گی اس لیے کپڑے کو دوہرا کر کے کلی کا خاکہ پن کر لیں اور نشان

لگاکر کٹائی کرلیں۔ اسی طرح دوسری کلیاں بھی کاٹ لیں۔

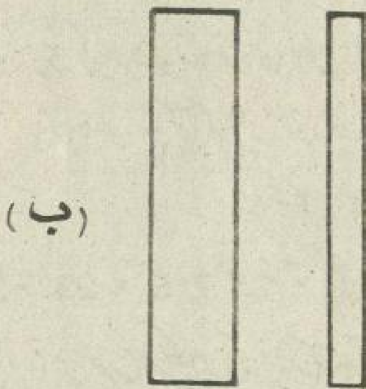
5۔ کرتے کی آستین بھی دو کاٹ جائیں گی اس لیے ان کو بھی دوہرا کر کے کاٹ لیں۔

6۔ بغلی کے خاکے کو بھی کپڑے پر رکھ کر پن لگالیں۔ یہ بھی دو کاٹ جائیں گی۔

7۔ گلے کی اندرونی پٹی کاٹنے کے لیے کپڑے پر اگلا وسطی حصہ رکھیں اور گلے کی گولائی پر کپڑا کاٹ لیں۔ اب اس گولائی سے 2.5 سم اندر کی طرف نشان لگا کر گولائی کاٹ لیں۔ اسی طریقے سے پچھلے حصے کے گلے کی کٹائی کرلیں۔



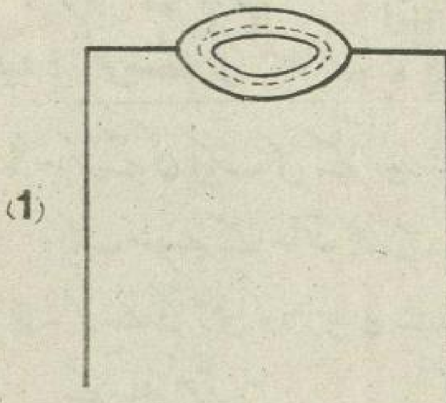
8۔ کُرتے کے اگلے حصے پر بٹن ٹیپ بنانے کے لیے اگلے گلے کے درمیان سے 6 سم دائیں طرف نشان لگاکر 20 سم لمبائی میں کاٹیں اور آخری سرے پر دونوں طرف چھوٹا سا ٹک لگائیں۔ (شکل ا)



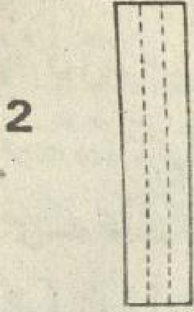
9۔ مسلسل بٹن ٹیپ کے لیے 2 پٹیاں کاٹیں جن میں سے ایک پٹی 4 سم چوڑی اور 23 سم لمبی اور دوسری پٹی 7.5 سم چوڑی اور 23 سم لمبی ہو۔ (شکل ب)

کُرتے کی سلائی

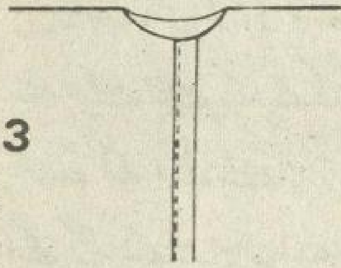
ا۔ کُرتے کا گلا بنانا



1۔ کُرتے کے اگلے پچھلے گلے کی پٹیوں کو درمیان میں سے سی لیں اور کپڑے کی سیدھی طرف رکھ کر گولائی میں سلائی کرلیں۔ چھوٹے چھوٹے ٹک لگاکر اس کو کُرتے کی الٹی طرف موڑیں۔ اس کو کچا کرلیں اور بعد میں ترپائی کرلیں۔ (شکل 1)

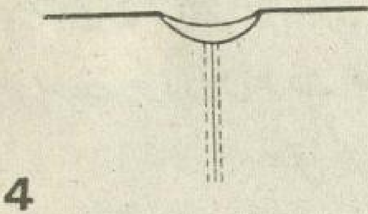


2- مسلسل بٹن ٹیپ بنانے کے لیے 4 س م × 23 س م پٹی کو لمبائی کے رُخ تین برابر حصوں میں تہ کرلیں اور اس پر استری کرلیں (شکل 2)



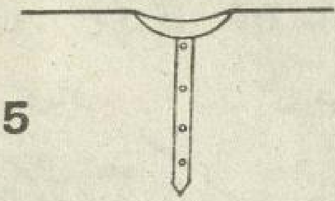
3- تہ کی ہوئی پٹی کو کُرتے پر کاٹی ہوئی لمبائی میں چوڑے حصّے کی طرف اس طرح رکھیں کہ پٹی کا 6 س م والا حصّہ باہر کی طرف ہو۔ اوپر سے ذرا کنارا موڑلیں اور پٹی کو نیچے رکھ کر مشین سے سلائی کرلیں۔ اس پٹی پر بٹن لگائے جائیں گے۔

(شکل 3)



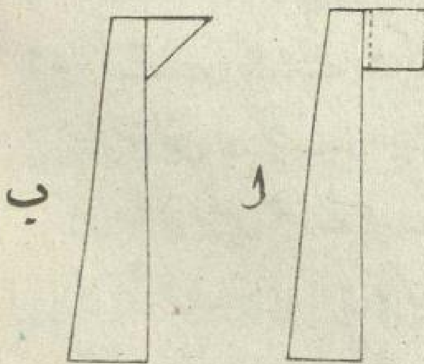
4- 7.5 × 23 س م پٹی کا لمبائی والا سرا قمیص کی دوسری پٹی کی طرف لگا کر سی لیں، اور اس کا دوسرا سرا موڑ کر اس پر کچا کرلیں اور بعد میں ترپائی کرلیں۔

(شکل 4)



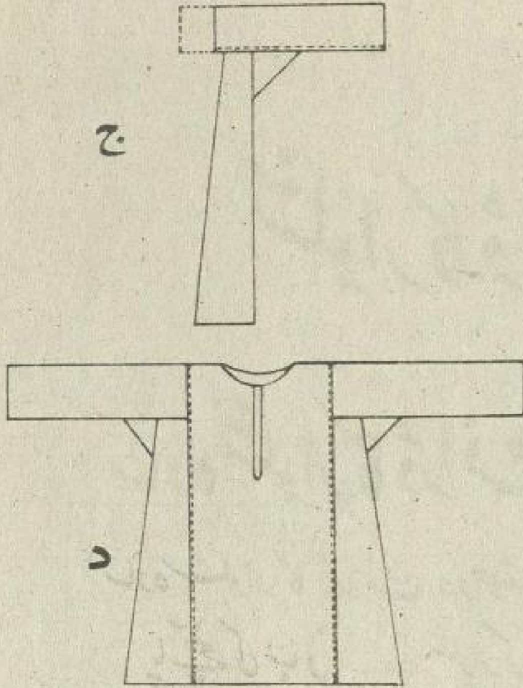
5- 23 × 7.5 س م ترپائی کرنے کے بعد نچلی پٹی پر اس طرح رکھیں کہ بند کرنے پر یہ ایک دوسرے کے اوپر آئے۔ پٹی کے نچلے سرے کو موڑ کر ترپائی کرلیں۔ اس پٹی پر کاج بنالیں اور نچلی پٹی پر بٹن لگالیں۔ شکل نمبر 5

ب: کُرتے کی کلیاں، بغلی اور آستین جوڑنا



1- کُرتے کی ایک کلی کے سیدھے سرے کو بغلی کے ایک سرے کے ساتھ جوڑیں۔ (شکل ا)

2- کُرتے کی بغلی کو درمیان سے موڑ کر دوسری کلی کے ساتھ جوڑ دیں (شکل ب)



(اسی طریقے سے دُوسری دو کلیاں بھی جوڑ لیں۔)

3- آستین کو کلیوں کے ساتھ جوڑ لیں (شکل ج)
آستین کے نچلے حصّے کو موڑ کر تُرپائی کر لیں۔ اسی طرح گُندے کے نیچے کے سلائی کے حق پر کپڑے کو موڑ کر تُرپائی کر لیں۔

4- کلیوں کو کُرتے کے درمیانی حصے کے ساتھ جوڑ لیں۔
(شکل د)

5- کُرتے کے نچلے حصے پر تُرپائی کے حق پر تُرپائی کر لیں۔ کُرتا مکمل ہو جائے گا۔

سوالات

1- کُرتے کا خاکہ بنانے کے لیے کون کون سے ناپ لیے جاتے ہیں؟
2- کُرتے کا ڈرافٹ کتنے حصّوں میں تیار ہوتا ہے؟ حصّوں کے نام لکھیں۔
3- کُرتے کا ڈرافٹ بنانے کا طریقہ لکھیں؟
4- کُرتے کی کٹائی کس طرح کی جاتی ہے؟
5- کُرتے کی سلائی کا طریقہ بیان کریں۔؟

شلوار کا ڈرافٹ کٹائی اور سلائی

سادہ شلوار کا ڈرافٹ

سادہ شلوار کا ڈرافٹ دو حصّوں میں تیار ہوتا ہے۔ یعنی پائنچے اور کُندے۔

پائنچے کی لمبائی = شلوار کی کل لمبائی + 5 س م نیفے کے لیے

پائنچے کی چوڑائی = پائنچے کی درکار چوڑائی۔ 2.5 س م (جو کُندے کی چوڑائی ہے)

کُندے کی لمبائی = پائنچے کی لمبائی + میانی + 5 س م (کندے کا وہ حصہ جو پائنچے میں آتا ہے)

کُندے کی چوڑائی = پائنچے کی کل چوڑائی سے 7.5 س م بڑی

نوٹ : کُندے کی چوڑائی کے لیے مندرجہ ذیل فارمولا استعمال کیا جاتا ہے۔

اُوپر سے کُندے کی چوڑائی = $\frac{1}{2}$ تیار لمبائی

مثال کے طور پر اگر شلوار کی کل لمبائی 100 س م ہو تو

کُندے کی چوڑائی = 100 ÷ 2 = 50 س م

پنیچے سے کُندے کی چوڑائی 7.5 س م رکھی جاتی ہے۔ اس فارمولے کو کسی بھی عمر کے فرد کی شلوار کا ڈرافٹ بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

شلوار کا ڈرافٹ مثالی ناپ کو مدِنظر رکھ کر تیار کیا جائے گا تاکہ اس کے مطابق آپ اپنی شلوار کا ڈرافٹ تیار کر سکیں۔

شلوار کا ناپ

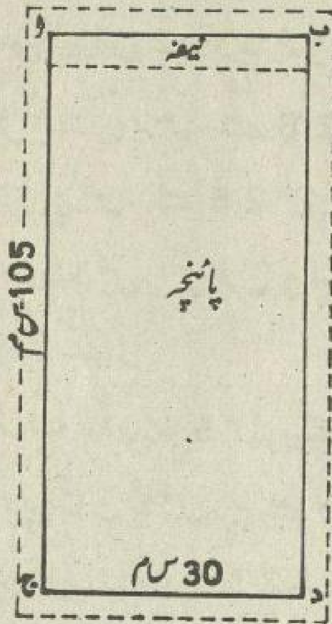
لمبائی = 100 سم + 5 سم نیفہ

میانی = 45 سم ($\frac{1}{2}$ لمبائی - 5 سم)

پائنچے کی چوڑائی = 30 سم ($\frac{1}{4}$ لمبائی + 5 سم)

کوٹھے = 80 سم

شلوار کا ڈرافٹ



پائنچہ

1- ایک عمودی لائن اج کھینچیں

اج = پائنچہ کی کُل لمبائی = 105 سم

2- اج سے ایک افقی لائن ج د کھینچیں

ج د = پائنچہ کی چوڑائی = 30 سم

اب ج د مستطیل کو مکمل کرلیں۔

اب سے نیچے کی طرف نیفے کے لیے 5 سم پر نشان لگائیں۔ پائنچے کے اطراف پر 1.2 سم پر نشان لگائیں۔

اس طرح پائنچے کا ڈرافٹ مکمل ہو جائے گا۔

کُندے

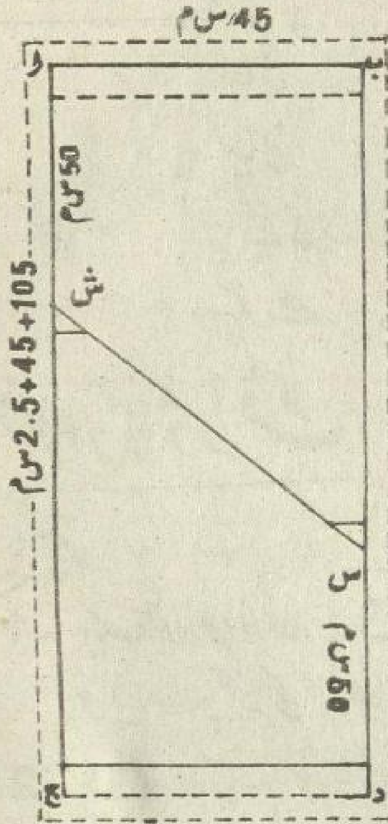
1- ایک اُفقی لائن اب کھینچیں۔

اب = 45 سم

2- ا سے ایک عمودی لائن ج کھینچیں۔

اج = پائنچہ + میانی + 25 س م

105 + 45 + 2.5 س م



3 - اب ج د مستطیل کو مکمل کریں۔

4 - ا سے 50 س م نیچے نشان ش لگائیں۔

اش = میانی + نیفہ

5 - اسی طرح د سے 50 س م اوپر نشان لگائیں۔

اس = 50 س م = میانی + نیفہ

6 - س کو ش سے ترچھا ملائیں۔

7 - اج لائن پر ش سے 2.5 س م نیچے اور ب د لائن پر س سے 2.5 س م اوپر کی طرف نشان لگاکر سیدھا ملالیں۔ اس طرح یہ لمبائی پائنچے کی لمبائی کے برابر ہوجائے گی۔

8 - اب لائن پر 5 س م نیچے اور ج د لائن پر 5 س م اُوپر نشان لگالیں۔ یہ نیفے کی سلائی لائن ہے۔

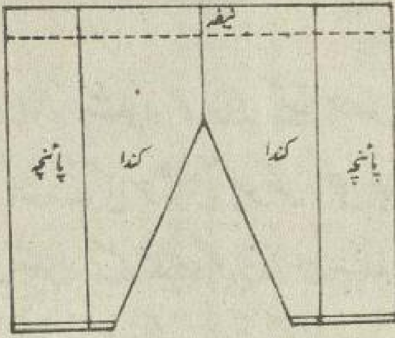
9 - چاروں اطراف پر 2.5 س م سلائی کے حق پر نشان لگالیں۔ دوکندوں کا ڈرافٹ مکمل ہوجائے گا۔ کندوں کے اطراف کی سلائی کے لیے کٹائی کرتے ہوئے 5 س م سلائی کے لیے رکھ کر نشان لگالیں۔

شلوار کی کٹائی

عام سُوتی کپڑے کا عرض 90 س م ہوتا ہے۔ عرض کے مطابق کپڑے کو دوہرا کرکے استری کرلیں اور اس پر پائنچہ کا خاکہ پن لگاکر کاٹ لیں۔ اس طرح دو پائنچے بن جائیں گے۔ اب باقی کپڑے پر کُندے کا خاکہ رکھ کر پن لگالیں اور کٹائی کرلیں۔ کاٹنے کے بعد پائنچے کو کندے کے ساتھ رکھ کر نیچے سے کندے کا فالتو حصہ کاٹ دیں۔

شلوار کی سلائی =

سادہ شلوار کی سلائی بہت آسان ہے۔ یہ درج ذیل طریقے سے ہوگی۔



کُندے جوڑنا =

دونوں پائنچوں کی طرف اطراف پر کُندے جوڑ لیں پھر آسن کی سلائی کریں۔

نیفے کی سلائی =

نیفے کو سلائی کے حق پر موڑ کر استری کر لیں یا پن لگا لیں پھر $\frac{1}{2}$ س م اندر کی طرف موڑ کر سلائی کریں۔

پائنچے کا بنانا =

پائنچے بنانے کے لیے فیشن کے مطابق شلوار کے ہم رنگ کپڑے اور بکرم کو لمبائی اور چوڑائی میں کاٹ لیں۔ اب شلوار کی سیدھی طرف ایک تہ شلوار کے ہم رنگ کپڑے کی رکھیں۔ اس کے اُوپر بکرم کی تہ رکھیں اور اس پر بخیہ کریں۔ پھر اس کو الٹی طرف موڑ کر استری کریں اور اس پر حسب مرضی بخیے لگائیں۔

پہلوؤں کی سلائی =

پائنچے بنانے کے بعد شلوار کے پہلوؤں کی سلائی کریں۔ شلوار تیار ہے۔

سوالات

1۔ سادہ شلوار کا خاکہ کتنے حصوں میں تیار ہوتا ہے ؟
2۔ گندے کی چوڑائی کیونکر رکھی جاتی ہے ؟
3۔ شلوار کے لیے کون کون سے ناپ لیے جاتے ہیں ؟
4۔ شلوار کا خاکہ بنانے کا طریقہ تحریر کیجئے۔
5۔ شلوار کی سلائی کس طرح کی جاتی ہے ؟

داغ دھبّے دُور کرنا

تعریف

کپڑوں پر جب کوئی چیز لگ کر ان کے اندر جذب ہو جاتی ہے تو وہاں نشان سا پڑ جاتا ہے جسے داغ یا دھبّہ کہا جاتا ہے۔ یہاں قابلِ ذکر بات یہ ہے کہ اوّل تو مصنوعی ریشوں سے بنے کپڑوں میں دھبے آسانی سے جذب نہیں ہوتے اور اگر ان میں کوئی کیمیائی دھبہ جذب ہو جاتے تو اس کا رفع کرنا بھی بہت مشکل ہوتا ہے۔

صفائی

عمدہ سے عمدہ لباس بھی محض داغ دار ہو جانے سے محفل میں پہننے کے قابل نہیں رہتا۔ اس کے علاوہ بعض چیزوں کے دھبے ایسے کیمیائی نوعیت کے ہوتے ہیں جو کپڑوں کے ریشوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ان ہر دو مقاصد کے لیے ان دھبوں کا دُور کرنا نہایت ضروری ہوتا ہے۔ دھبوں کی صفائی کے بارے میں چند معلومات کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ مثلاً

1- دھبے پڑتے ہی فوراً اسے صاف کر لینا چاہیے۔

2- کپڑے کے ریشے اور دھبے کی نوعیت کا جاننا ضروری ہے تاکہ وقت پر مناسب رنگ کاٹ استعمال کیا جا سکے۔

3- تازہ دھبے کو دُور کرنے کے لیے کپڑے کو انگلی سے دبانا یا رگڑنا نہیں چاہیئے کیونکہ رگڑنے کی صورت میں دھبہ کپڑے کے اندر دھنس جاتا ہے۔

4- اگر کوئی گاڑھی چیز کپڑے پر گر جائے تو فوراً کسی کند چاقو سے احتیاط سے اتار لینا چاہیے۔ اور سیال چیز کے گرتے ہی چاک یا سیاہی چوس استعمال کر کے اس کو جذب کیا جا سکتا ہے تاکہ

زیادہ نہ پھیلے۔

دھبوں کی صفائی اور کیمیائی محلول

داغ دھبے دُور کرنے کے لیے ویسے تو پانی ایک انتہائی معقول خاصیت کا محلول ہوتا ہے جو کسی ریشے کو نقصان پہنچائے بغیر عموماً بیشتر دھبوں کو دُور کرنے کی اہلیت رکھتا ہے۔ لیکن دھبوں کی الگ الگ کیمیائی خاصیت ہونے کے باعث انھیں مخصوص کیمیا سے فوراً اور کامیابی سے صاف کیا جاسکتا ہے جن میں سے چند اہم کیمیائی محلول درج ذیل ہیں۔

کیمیائی محلول

1- امونیا

یہ چکنائی کے بغیر والے دھبے دُور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ صابن کی طرح جھاگ بناکر دھبہ دُور کر دیتا ہے۔ استعمال کے بعد اس کو فوراً پانی سے دھو لینا چاہیے۔

2- ایمل ایسی ٹیٹ

اس سے پینٹ اور ناخن پالش وغیرہ کے دھبے دُور کیے جاتے ہیں۔ قدرتی ریشوں پر یہ زیادہ اثر نہیں کرتا۔ مگر مصنوعی ریشوں سے تیار شدہ کپڑوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

3- کاربن ٹیٹرا کلورائیڈ

اس سے تمام قسم کے چکنے دھبے بہت آسانی سے بغیر کوئی نقصان پہنچائے دُور کیے جاسکتے ہیں۔

4- ہائیڈروجن پر آکسائیڈ

یہ بھی نہایت آسانی سے دھبے دُور کرتا ہے مگر جب یہ زیادہ دیر کپڑے پر رہے تو اس کے رنگ کو نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔ اس لیے استعمال کے بعد اسے فوراً دھو لینا چاہیے۔

5- گلیسرین

اس سے پھلوں اور پکی ہوئی سبزیوں کے دھبے دُور کیے جاتے ہیں۔ استعمال کے بعد اسے بھی دھو لینا چاہیے۔

6۔ رنگ کاٹ

سوڈیم ہائیڈروسلفائیٹ اور بلیچنگ پوڈر یہ بالترتیب اُونی اور سُوتی کپڑوں سے داغ دھبے دُور کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

مختلف قسم کے داغ دھبّے دُور کرنا

سالن، گھاس، خون، چائے، اور سیاہی وغیرہ کے داغ دھبے مندرجہ ذیل طریقوں سے دُور کیے جا سکتے ہیں۔

1۔ سالن کا دھبہ

پہلے گرم پانی میں ڈبوکر صابن سے دھولیں۔ دو ایک بار یہ عمل دہرائیں۔ اگر بالکل صاف نہ ہو سکے تو ایک گلاس نلکے کے پانی میں ایک چھوٹی چمچ رنگ کاٹ ڈال کر حل کرلیں۔ داغ والے حصّے کو اس میں تقریباً تیس منٹ تک ڈبو دیں۔ اس کے بعد رگڑ کر سادہ پانی سے دھولیں۔

2۔ گھاس کا دھبہ

داغ دار حصّے کو میتھلیٹڈ سپرٹ میں تھوڑی دیر کے لیے بھگو دیں۔ پھر رگڑ کر بعد میں صابن اور نیم گرم پانی سے دھولیں۔

3۔ خون کا دھبہ

ایک گلاس ٹھنڈے یا نیم گرم پانی میں دو کھانے کے چمچ نمک ڈال کر حل کرلیں۔ پھر کپڑے کے داغدار حصّے کو اس میں بھگو دیں۔ اگر دھبہ تازہ ہو تو اس پر نمک چھڑک دیں۔ اس کے بعد دھولیں۔ پرانے دھبے کے لیے امونیا میں چند مرتبہ ڈبو کر صابن اور ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

4۔ چائے کا دھبہ

تازہ دھبے کو اُبلتے پانی سے دھوئیں۔ اگر دھبہ پرانا ہو تو ایک گلاس اُبلتے پانی میں ایک چھوٹی چمچ بورک پاؤڈر ڈال کر اس میں داغ دار حصّے کو ڈبو دیں۔

5۔ نیلی روشنائی کا دھبہ

اگر نلکے کے پانی اور صابن سے دُور نہ ہو تو دھبے پر نمک لگا کر اس پر لیموں کا رس نچوڑیں۔

کچھ دیر کے لیے دھوپ میں رکھنے کے بعد دھو ڈالیں۔ اس کے علاوہ نیلی روشنائی کے دھبے کے لیے اگزیلیک ایسڈ کا محلول بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جس میں یہ دھبہ فوراً حل ہو کر رفع ہو جاتا ہے۔

سوالات

1 - کپڑوں سے داغ دھبے دُور کرتے وقت کن کن باتوں کو مدِّنظر رکھنا چاہیے ؟

2 - داغ دھبے دُور کرنے کے مختلف طریقے کون کون سے ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔

3 - داغ دھبے دُور کرنے والے مختلف ایجنٹ کون کون سے ہیں ؟

4 - مندرجہ ذیل دھبوں کو آپ کس طرح دُور کریں گی ؟

ا - گھاس	ب - خون
ج - سالن	د - چائے

5 - ذیل میں سے غلط اور درست بیانات کی علیحدہ علیحدہ نشان دہی کریں۔

ا - دھبے پانی سے دھونے سے بعض اوقات پھیل جاتے ہیں۔

ب - تمام دھبے ایک قسم کے محلول سے دُور کیے جا سکتے ہیں۔

ج - گلیسرین سے سالن اور چائے کے دھبے دُور ہو جاتے ہیں۔

د - امونیا سے پینٹ اور ناخن پالش کے دھبے دُور کیے جاتے ہیں۔

ہ - تازہ دھبے کو دُور کرنے کے لیے کپڑے کو رگڑنا نہیں چاہیے۔

و - ریشمی یا اُونی کپڑوں سے داغ دُور کرنے کے لیے بلیچنگ پوڈر استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

6 - خالی جگہوں کو مناسب لفظ لگا کر پُر کریں۔

1 بعض دھبے صرف پانی اور ____ سے دُور ہو جاتے ہیں۔

2 تمام دھبے ایک قسم کے ____ سے دُور نہیں کیے جا سکتے ہیں۔

3۔ مختلف قسم کے دھبے مختلف ـــــــ کے حامل ہوتے ہیں۔

4۔ پانی نہایت ـــــــ قسم کا محلول ہے۔

5۔ ایمل ایسی ٹیٹ سے مصنوعی ـــــــ کے کپڑوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

6۔ کاربن ٹیٹرا کلورائیڈ سے ـــــــ دھبے دُور کیے جاتے ہیں۔

7۔ سالن کا دھبہ ـــــــ کی مدد سے دُور کیا جا سکتا ہے۔

کپڑوں کی دُھلائی

شلوار، قمیص اور دوپٹے کی دھلائی

لباس پہننے کا مقصد صرف ستر پوشی یا سردی گرمی سے جسم کو محفوظ رکھنا نہیں، بلکہ صاف ستھرا لباس انسان کی شخصیت کو بھی نکھارتا ہے۔ صاف ستھرے لباس سے انسان کے حُسنِ ذوق کا بھی پتہ چلتا ہے۔ ضروری نہیں کہ انسان زیادہ قیمتی لباس سے اپنی شخصیت کو نکھار سکتا ہے بلکہ عام اور سادہ لباس بھی صاف ستھرا اور اِستری کیا ہوا ہو تو اس سے بھی شخصیت نمایاں نظر آتی ہے۔

جماعت ہفتم کی کتاب میں اُونی، سُوتی اور ریشمی کپڑوں کی دُھلائی کے متعلق تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔ اس لیے یہاں پر صرف شلوار، قمیص، دوپٹے اور سویٹر کو دھونے اور استری کرنے کے متعلق بتایا جائے گا۔

شلوار، قمیص، دوپٹے اور سویٹر کو دھوتے وقت چند باتوں کا خیال رکھیں۔

1- کپڑوں کو دھوتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ صابن اور ایسے کیمیادی محلول استعمال نہ کیے جائیں جن سے ریشے کو نقصان پہنچنے کا احتمال ہو۔

2- کپڑے دھونے سے پہلے اُنھیں ریشے اور رنگت کے لحاظ سے چھانٹ لیں۔

3- رنگین اور سفید کپڑوں کو الگ الگ کر لیں۔ کچّے رنگوں کے کپڑوں کو پکّے رنگوں کے کپڑوں سے علیحدہ کر لیں۔

4- کپڑوں کو دھونے سے قبل آدھ گھنٹہ کے لیے صابن کے پوڈر کے محلول میں بھگو دیں۔ اس سے میل کچیل نرم ہو جاتی ہے۔

5- دُھلائی سے قبل اس بات کا جائزہ لیں کہ کپڑے کا کوئی حصّہ پھٹا ہوا یا اُدھڑا ہوا تو نہیں۔

اگر ایسا ہے تو پہلے مرمت کر لیں

6۔ قمیص کے بٹن اور زِپ کھول دیں اور شلوار میں سے ازار بند نکال لیں۔

دُھلائی کے لیے ضروری سامان

شلوار قمیص اور دوپٹے کو دھونے کے لیے مندرجہ ذیل سامان کی ضرورت ہوتی ہے۔

1 ۔ پرات یا چھوٹا ٹب

2 ۔ پانی

3 ۔ صابن یا صابن کا پوڈر

4 ۔ نیل

5 ۔ کلف

1۔ دوپٹہ دھونے کا طریقہ

ٹب یا پرات میں صاف پانی ڈال کر اس میں دو تین بڑے چمچ صابن کے پوڈر کے ڈال کر جھاگ نکال لیں یا صابن کا محلول بنالیں پھر اس میں دوپٹہ ڈال کر ہلکے ہاتھوں سے مَلیں اور معمولی سا رگڑیں (رگڑنے کا انحصار کپڑے کے ریشے اور ساخت پر ہوتا ہے۔ ریشمی اور نازک کپڑے کو کم دباؤ سے دھونے کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ کاٹن اور موٹے کپڑے کو سختی سے رگڑنے کی ضرورت ہوتی ہے) اگر دوپٹے کے کسی حصے پر کوئی داغ وغیرہ لگا ہوا ہو تو اس کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ اس کے بعد دوپٹے کو نچوڑ کر صابن نکال لیں، پھر صاف پانی سے دو تین بار کھنگال لیں اور دبا کر نچوڑ لیں۔

2۔ قمیص دھونے کا طریقہ

جس صابن والے پانی میں دوپٹہ کو دھویا ہے اگر وہ پانی میلا نہ ہوا ہو تو اس میں اب قمیص کو ڈالیں اور پھر قمیص پر بھی اچھی طرح صابن مَلیں۔ صابن مَلنے کے بعد قمیص کے سب حِصّوں خصوصاً گلے اور دامن وغیرہ کو اچھی طرح رگڑیں۔ جب قمیص کے سب حصوں سے مَیل

اُتر جائے تو پھر نچوڑ کر صابن نکال لیں۔ اور صاف پانی سے اچھی طرح کھنگال کر دوبارہ نچوڑ لیں۔

نیل دینا

سفید کپڑوں کی پیلاہٹ دُور کرنے اور ان میں چمک پیدا کرنے کے لیے ان کو نیل دیا جاتا ہے۔ نیل دینے کے لیے ایک پرات میں صاف پانی ڈالیں۔ پانی میں نیل ملانے کے لیے نیل ہمیشہ ململ کی پوٹلی میں باندھ کر پانی میں ملائیں تاکہ اس کے بڑے ذرات کپڑوں پر دھبے نہ لگائیں۔ اب اس نیل والے پانی میں تھوڑا سا کلف ملالیں۔ دوپٹے کو سب سے کم کلف دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے سب سے پہلے دوپٹے کو اچھی طرح کھول کر اس محلول میں ڈال کر ہلائیں اور دو تین منٹ بعد نکال کر نچوڑ کر دوسری پرات یا کسی اور برتن میں رکھ دیں۔

اب اس محلول میں تھوڑا مزید کلف ملائیں اور قمیص کو اس میں بھگو دیں تاکہ زیادہ سے زیادہ نیل اور کلف جذب کر سکے۔ اس کے بعد قمیص نکال کر نچوڑ لیں۔ شلوار کو زیادہ کلف دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے نیل اور کلف والے محلول میں مزید تھوڑا سا کلف ملا دیں اور پھر شلوار کو اس میں کھول کر اچھی طرح ڈبو دیں تاکہ زیادہ سے زیادہ کلف اس میں جذب ہو جائے۔ کپڑے کو کلف کے محلول میں اچھی طرح ہلائیں تاکہ تمام حصّوں پر یکساں طور پر کلف لگ جائے۔ اس کے بعد شلوار کو نکال کو نچوڑ لیں۔ رنگین کپڑوں کو سوکھنے کے لیے پھیلانے سے پہلے اُلٹا کر لیں۔

جس رسی یا تار وغیرہ پر کپڑے خشک کرنے کے لیے ڈالنے ہوں اس کو اچھی طرح کپڑے سے پہلے صاف کر لیں۔ اس کے بعد کپڑوں کو اچھی طرح جھٹک کر تار یا رسی پر اس طرح پھیلائیں کہ سلوٹیں نہ پڑیں اور استری کرنے میں دِقت پیش نہ آئے۔

اِستری کرنا

دُھلائی کے بعد کپڑوں میں مزید اُجلا پن پیدا کرنے کے لیے اُن کو استری کرنا ضروری ہوتا ہے کیونکہ استری کرنے سے کپڑوں میں آب و تاب پیدا ہو جاتی ہے اور سلوٹیں دُور ہو جاتی ہیں۔ استری خواہ بجلی کی ہو یا کوئلوں کی۔ اس کے لیے احتیاط لازمی ہے۔ خاص کر بجلی کی استری کو استعمال

کرتے وقت گیلا ہاتھ نہ لگائیں۔ نیز استری کی تار کو بھی استری کرنے سے قبل اچھی طرح دیکھ لینا چاہیئے کہ تار کہیں سے ٹوٹی ہوئی اور ننگی تو نہیں ہے، کیونکہ اس سے بجلی کا جھٹکا لگنے کا خطرہ ہوتا ہے جو بعض اوقات جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

اِستری کرنے کا طریقہ

1۔ کلف لگے کپڑوں کو استری کرتے وقت نمی دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے کپڑوں میں جب نمی موجود ہو تو ان کو اُتار لیں اور استری کر لیں۔ اگر کپڑے پوری طرح سُوکھ گئے ہوں تو پھر اُن پر پانی کا چھینٹا لگا کر کچھ دیر کے لیے لپیٹ کر رکھ دیں۔

2۔ اگر استری کرنے کے لیے کوئی مخصوص جگہ نہ ہو تو پھر کسی چوڑی میز یا زمین پر کمبل یا کوئی موٹا کپڑا ہموار کر کے بچھا دیں۔

3۔ جب یہ تیاری مکمّل ہو جائے تو سب سے پہلے دوپٹے کو استری کریں۔ دوپٹے کو استری کرتے وقت پھیلا کر ایک سِرے سے دُوسرے سِرے تک استری پھیر لیں یعنی پہلے لمبائی کے رُخ استری کریں اور پھر چوڑائی کے رُخ۔ اس کے بعد تہہ لگا کر رکھ لیں۔

4۔ قمیض کو استری کرتے وقت سب سے پہلے قمیض کی آستین اور اطراف کی سلائیوں پر استری کریں۔ اس کے بعد پوری قمیض کو پھیلا کر استری کر لیں اور تہہ لگا لیں۔

5۔ شلوار کو چونکہ زیادہ کلف دیا گیا ہوتا ہے اِس لیے شلوار کو استری کرتے وقت پہلے ایک پائینچے اور نیفے کو اُلٹی طرف سے اور پھر سیدھی طرف سے استری کر لیں۔ اس کے پائینچے سے لے کر نیفے کی لمبائی میں استری کرتے ہوتے پہلے ایک حصّے کو استری کر لیں۔ یہی عمل دوسرے حصّے کے لیے دہرائیں۔

سویٹر دھونا

سویٹر عموماً اُونی ریشے سے تیار کیے جاتے ہیں۔ اُونی ریشہ بہت نازک ساخت رکھتا ہے۔ اس ریشے میں یہ خاصیت پائی جاتی ہے کہ یہ دُھلائی کے دوران آسانی سے پھیل یا سُکڑ کر اپنا سائز

اور شکل تبدیل کر لیتا ہے اور پھر اصلی حالت میں واپس نہیں آتا۔ اس لیے سویٹر کی دُھلائی میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔

1 - سویٹر دھونے کے لیے نیم گرم پانی کا استعمال مناسب رہتا ہے۔ بہت گرم یا بہت ٹھنڈا پانی ریشے کو نقصان پہنچاتا ہے۔

2 - معتدل قسم کا صابن جس میں نہ الکلی زیادہ ہو اور نہ تیزاب مثلاً صابن کا چورا یا سرف استعمال کرنا چاہیئے۔

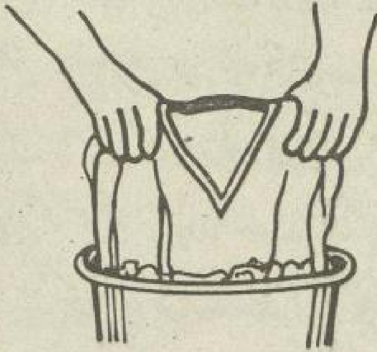
3 - نیز دُھلائی کے دوران نہ تو سویٹر کو رگڑیں اور نہ مروڑ کر نچوڑیں۔ اس سے اُونی ریشے آپس میں جُڑ جاتے ہیں۔

دُھلائی کا طریقہ

1 - سب سے پہلے سویٹر کو جھاڑ کر اس سے گرد اور مٹی وغیرہ نکال لیں۔

2 - سویٹر دھونے سے قبل خاکی کاغذ پر اس کا خاکہ تیار کر لیں۔

3 - پرات یا کسی کھلے برتن میں نیم گرم پانی ڈال کر اس میں سرف ڈال کر محلول تیار کر لیں۔



4 - اب اس سرف والے محلول میں سویٹر کو ڈال کر دونوں ہاتھوں سے پانی کے اندر ڈبو کر آہستہ گوندھنے کے انداز میں سویٹر کو دبائیں اور بہت نرم ہاتھوں سے ملیں

5 - ایک دو مرتبہ دھونے سے صاف نہ ہو تو دوسری مرتبہ تازہ محلول میں دوبارہ دھوئیں۔ پھر دو تین بار نیم گرم پانی میں کھنگال لیں اور ہاتھوں میں ہلکا ہلکا دبا کر پانی نکالیں اور تولیے میں لپیٹ کر مزید خشک کر لیں۔

سکھانے کا طریقہ

1- اُونی کپڑوں کو تیز دھوپ میں سکھانے سے اُن کے ریشے پر بُرا اثر پڑتا ہے۔اس لیے اُنھیں سایہ دار جگہ پر سکھایا جاتے۔
2- لٹکا کر سکھانے سے گریز کریں کیونکہ لٹکانے سے سویٹر لٹک کر بدشکل ہو جاتا ہے۔
3- سویٹر دھونے سے قبل خاکی کاغذ پر اس کا جو خاکہ تیار کیا تھا اس کے اوپر سویٹر کو پھیلا کر اس کی شکل درست کر لیں۔
4- سویٹر کو ہمیشہ کسی ہموار سطح مثلاً چارپائی یا میز وغیرہ پر پھیلا کر سکھائیں۔
5- اوّل تو سویٹر کو استری کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن اگر استری کرنا ضروری ہو تو پھر سویٹر کے اوپر ململ کا کپڑا رکھ کر کم گرم استری سے پریس کریں۔

سوالات

1- شلوار، قمیص اور دوپٹے کو دھوتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے؟
2- شلوار قمیص اور دوپٹے کی دھلائی کے لیے کن کن اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے؟
3- کپڑوں کو نیل کیوں دیا جاتا ہے؟ سفید شلوار قمیص کو نیل دینے کا طریقہ بیان کریں
4- کپڑوں کی دھلائی کے بعد ان کو استری کرنا کیوں ضروری ہے؟
5- سویٹر کو دھوتے وقت کن کن باتوں کو مدِنظر رکھنا ضروری ہے؟
6- سویٹر کو دھونے اور سکھانے کا طریقہ بیان کریں۔

---

3 - باورچی خانے کی صفائی

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کرسکتا کہ خوشگوار اور متناسب زندگی کا تعلق اچھی صحت سے ہے اور اچھی صحت کا انحصار صفائی اور متوازن غذا پر ہے۔ غذا انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ اس لیے غذا اور اس کی تیاری کی جگہ یعنی باورچی خانے کا صاف ستھرا اور جراثیم سے پاک ہونا بہت ضروری ہے۔

باورچی خانہ گھر کا ایک اہم حصّہ اور ہر معاشرے میں باورچی خانے کو گھر کے باقی تمام حصّوں سے اہم سمجھا جاتا ہے، کیونکہ افراد خانہ کو صاف ستھری اور متوازن غذا باورچی خانہ میں ہی تیار کرکے فراہم کی جاتی ہے۔ اگر خاتون خانہ باورچی خانے کو صاف ستھرا رکھے گی تو افراد خانہ کی صحت اچھی اور قابلِ رشک ہوگی۔

باورچی خانے کی ترتیب اور انتظام

باورچی خانے کی ترتیب اور انتظام میں دو باتوں کا خیال رکھنا انتہائی ضروری ہے۔

ا۔ باورچی خانے کی صفائی۔

ب۔ باورچی خانے میں کام کرنے کی سہولت۔

ا باورچی خانے کی صفائی:-

باورچی خانے کی صفائی کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کو ذہن میں رکھیں۔

(i) باورچی خانے کو مکھی، چوہے، چھپکلی اور دیگر بڑے کیڑے مکوڑوں سے پاک رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ ان کی موجودگی میں باورچی خانہ غذائیت سے بھرپور کھانے فراہم کرنے کی بجائے

جراثیم اور بیماریوں کی آماجگاہ بن جائے گا۔ باورچی خانے میں رینگنے والے کیڑے مکوڑوں کے چھوڑے ہوتے جراثیم جب خوراک کے ساتھ انسانی معدے میں پہنچتے ہیں تو متعدد بیماریاں لاحق ہوجاتی ہیں۔

(ii) باورچی خانے کا صاف ستھرا ماحول ہمیں نہ صرف کیڑے مکوڑوں اور جراثیم سے بچاتا ہے بلکہ خاتونِ خانہ کی سلیقہ مندی کی بھی عکاسی کرتا ہے۔

(iii) گھر کے اس اہم حصّے کو صاف ستھرا رکھنے کا بہترین اصول یہ ہے کہ ہر بار کھانا پکانے یا برتن دھونے کے بعد اس کی صفائی کی جائے اور رات کو سونے سے پہلے باورچی خانے کو اچھی طرح صاف کرلیا جائے تاکہ جراثیم کی نشوونما کے لیے کوئی گنجائش باقی نہ رہے۔

(iv) باورچی خانے کا دروازہ جالی دار ہونا چاہیئے تاکہ مکھیّاں اندر نہ آسکیں اور تازہ اور صاف ہوا اندر آسکے۔

(v) (Exhaust Fan) بھی باورچی خانے کی فضا کو صاف اور جراثیم سے پاک رکھنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ نیز یہ ناگوار بُو اور دھوئیں کی نکاسی کا بھی بہترین ذریعہ ہے اور گرمیوں میں گرم ہوا کو خارج کرکے اسے ٹھنڈا رکھنے کے کام آتا ہے۔

(vi) باورچی خانے میں پانی کی نکاسی کا بھی مناسب انتظام ضروری ہے۔

(vii) باورچی خانے کا فرش پکّا اور ڈھلان دار ہو تاکہ آسانی سے صاف ہوسکے اور دھونے کے بعد پانی بھی آسانی سے نکالا جاسکے۔ باورچی خانے کی صفائی میں مندرجہ ذیل اشیاء درکار ہوتی ہیں۔

1۔ جھاڑو 2۔ جھاڑن 3۔ فینائل 4۔ جالا بُرش

5۔ وِم 6۔ بالٹی اور مگ

باورچی خانے کی روزمرّہ صفائی

باورچی خانے کی روزمرّہ صفائی بہت ضروری ہے۔ باورچی خانے کی روزمرّہ صفائی مندرجہ ذیل طریقے سے کریں۔

1۔ کھانا پکانے اور کھانا پیش کرنے کے بعد تمام برتن ایک جگہ اکٹھے رکھیں۔

2 - برتن دھونے اور خشک کرنے کے بعد مقررہ جگہ پر ترتیب سے رکھیں۔

3 - مصالحوں کے ڈبوں اور دوسری اشیاء کی ترتیب درست کریں اور صاف جھاڑن سے ان کی جھاڑ پونچھ کریں۔

4 - فرش پر جھاڑو لگا کر تمام کوڑا کرکٹ اکٹھا کرلیں اور کوڑے کے ڈبے کو خالی کرلیں۔ ڈبے کو دھو کر تھوڑی دیر کے لیے اُلٹا کر کے رکھ دیں۔

5 - دروازے اور کھڑکی پر سے گرد جھاڑ لیں۔

6 - فرش پر گیلے کپڑے سے پوچا لگائیں۔

7 - چولھے کو صاف اور گیلے کپڑے سے صاف کریں۔

8 - سِنک (Sink) یا کھُرے کو وِم اور گرم پانی سے رگڑ کر دھولیں۔

باورچی خانے کی ہفتہ وار صفائی

ویسے تو باورچی خانے کو ہر روز صاف کرنا ضروری ہے۔ لیکن ہفتہ وار صفائی میں اس کی دھلائی، دیواروں اور چھت کی جھاڑ پونچھ اور صفائی بھی لازمی ہے۔ باورچی خانے کی ہفتہ وار صفائی کے ترتیب وار اقدامات درج ذیل ہیں۔

1 - برتنوں کی صفائی کے بعد اُن کو سکھا کر ترتیب سے رکھ لیں۔

2 - الماریوں میں سے اجناس کے ڈبے اور مصالحہ جات کے ڈبے نکال کر ان کو جھاڑ پونچھ کرلیں۔ الماریوں کو بھی صاف کرلیں پھر ڈبوں کو دوبارہ ترتیب سے رکھ لیں۔

3 - جالے صاف کرنے کے برش سے دیواریں اور چھت صاف کرلیں۔

4 - دروازے اور کھڑکیاں کھول کر جھاڑن سے جھاڑ لیں۔

5 - گرم پانی اور وِم سے فرش رگڑ کر صاف کرلیں۔ چکنائی کے داغ پر وِم چھڑک کر جھاڑو سے اچھی طرح رگڑیں۔ پھر صاف پانی ڈال کر فرش دھو ڈالیں۔ فرش دھوتے وقت پانی میں فینائل ڈال لیں۔ کیونکہ فینائل کی مدد سے جراثیم کا آسانی سے خاتمہ کیا جاسکتا ہے۔

6 - چولھے کو گرم پانی اور وِم سے صاف کریں۔

7- سنک یا کھرے کو بھی وِم اور گرم پانی سے رگڑ کر دھوئیں۔
8- کوڑے کے ڈبے کو دھو کر دھوپ میں سکھائیں پھر واپس مقررہ جگہ پر رکھ لیں۔

سوئی گیس کے چولھے کی صفائی

ہر روز کام ختم کرنے کے بعد چولھے کو اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے تاکہ چولھا گندا نہ ہو اور نہ اس پر داغ وغیرہ پڑیں۔ روزانہ کی معمولی صفائی کے علاوہ ہفتے دس دن بعد چولھے کی مکمل صفائی کرنی چاہیئے۔ تاکہ اس کی کارکردگی ٹھیک رہے۔ اور بوقتِ ضرورت کسی قسم کی دِقت پیش نہ آئے۔ چولھے کو مندرجہ ذیل طریقے سے صاف کیا جا سکتا ہے۔

1- سب سے پہلے ایک دیگچے میں پانی گرم کر کے رکھ لیں۔
2- چولھے کے نزدیک لگے ہوئے گیس کے سوئچ بند کر دیں۔ اگر چولھے کے ساتھ ربڑ کا پائپ وغیرہ لگا ہو تو اسے بھی الگ کر لیں۔
3- چولھے کا برنر اور سٹینڈ اتار لیں۔ اس کے بعد خشک کپڑے سے چولھے کی اُوپر نیچے سے صفائی کر لیں۔ برنر کو کسی چھوٹے بُرش وغیرہ سے اچھی طرح صاف کریں تاکہ برنر کے سوراخوں میں پھنسا ہوا میل کچیل صاف ہو جائے۔ سٹینڈ کو گرم پانی سے دھو کر خشک ہونے کے لیے دھوپ میں رکھ دیں۔
4- چولھے پر جہاں جہاں داغ دھبے ہوں ان کو کپڑے پر وِم لگا کر اس سے رگڑیں۔
5- اس کے بعد کپڑے کو گرم پانی میں بھگو کو چولھے کی صفائی کریں۔ پھر چولھے کو صاف خشک کپڑے سے خشک کریں۔
6- صفائی کرنے کے بعد سٹینڈ کو اپنی جگہ پر فٹ کر دیں۔ ربڑ کا جو پائپ الگ کیا تھا اس کو بھی دوبارہ اپنی جگہ پر لگا دیں، گیس کا مین سوئچ جو بند کیا تھا اُسے کھول دیں۔

ب: باورچی خانے میں کام کرنے کی سہولت

ایک اچھے باورچی خانے میں چیزوں کی ترتیب ایسی ہونی چاہیئے کہ کام کرتے وقت

کسی قسم کی تکلیف یا پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے اور کم سے کم وقت اور قوت کے استعمال سے خوشذائقہ اور غذائیت بخش کھانا پکایا جا سکے۔ اس کے لیے باورچی خانے میں مندرجہ ذیل سہولتوں کا خیال رکھنا چاہیئے۔

1۔ چولھے کی بلندی خاتون خانہ کے قد کی مطابقت سے ہو۔

2۔ مصالحہ جات وغیرہ کو ڈبوں میں ترتیب سے رکھنا چاہیئے تاکہ ضرورت کے وقت تلاش نہ کرنا پڑے۔

3۔ ڈبوں میں اشیاء ڈالنے کے بعد ان پر لیبل لگانے چاہئیں تاکہ بوقت ضرورت تلاش کرنے میں بے جا وقت ضائع نہ ہو۔

4۔ باورچی خانے میں رکھی ہوئی تمام چیزوں کی اونچائی کام کرنے والی کے ہاتھ کی پہنچ میں ہو تاکہ بے جا قوت ضائع نہ ہو۔

5۔ کام کرنے کے تینوں مراکز (تیاری کا مرکز، کھانا پکانے کا مرکز اور دھلائی کا مرکز) ایک دوسرے سے قریب ہوں تاکہ کھانا پکانے کے دوران خاتون خانہ کو زیادہ چلنا پھرنا نہ پڑے اور ہر چیز آسانی سے دستیاب ہو۔

سوالات

1۔ گھر میں صاف ستھرے باورچی خانے کا ہونا کیوں ضروری ہے؟

2۔ باورچی خانے کی صفائی کا دارومدار کن امور پر ہے؟ تحریر کریں۔

3۔ باورچی خانے کی صفائی کے لیے کن کن اشیاء کی ضرورت پڑتی ہے؟

4۔ سوئی گیس کے چولھے کو صاف کرنے کا طریقہ لکھیں۔

4- گھریلو بجٹ

بجٹ سے مراد آمدنی اور اخراجات کا تخمینہ لگانا ہے۔ بجٹ روپے پیسے کی منصوبہ بندی ہے تاکہ گھریلو اخراجات پر خرچ ہونے والی رقم، افرادِ خانہ کی کمائی ہوئی رقم سے زیادہ نہ ہونے پائے بلکہ مستقبل کے اتفاقیہ اخراجات مثلاً شادی بیاہ، بیماری اور بچوں کی تعلیم وغیرہ کے لیے کچھ نہ کچھ پیسہ بچایا جا سکے تاکہ بوقت ضرورت کام آئے اور کسی سے قرض نہ لینا پڑے۔

بجٹ بنانے کے اصول:-

گھریلو بجٹ بناتے وقت مندرجہ ذیل اصولوں کو مدِنظر رکھنا چاہیئے۔

1- اہم ضروریات کی ترجیحات کا علم ہو، اور ضروریاتِ زندگی کو آسائشی ضرورت پر ترجیح دینی چاہیئے۔

2- ضروریات اور چیزوں کی فہرست بناتے وقت خاندان کے ہر فرد کی ضرورت کو مدِنظر رکھا جائے۔

3- ضروریات کے لیے جتنا خرچ ہو اس کا اندازہ لگایا جائے۔

4- جتنے عرصے کے لیے بجٹ بنایا جا رہا ہو اس مدّت کی متوقع آمدنی کا علم ہونا چاہیئے۔

5- بجٹ بناتے وقت آمدنی اور خرچ میں توازن رکھیں۔

6- بجٹ بنانے کے بعد ضرورت کے مطابق اس میں ترمیم کی جائے۔

7- بجٹ لچکدار ہونا چاہیئے یعنی اس میں مناسب ردّ و بدل کی گنجائش ہو۔

8- بجٹ پر سختی سے عمل درآمد کیا جائے اپنی فالتو خواہشات پر قابو پا کر بجٹ کے مطابق گھر کے اخراجات کو پورا کیا جا سکے تاکہ بجٹ کامیاب ہو اور کامیابی سے گھریلو انتظام کو چلایا جا سکے۔

بجٹ کی اقسام

1 ۔ تفصیلی بجٹ　　　2 ۔ بجٹ کا خاکہ

تفصیلی بجٹ

تفصیلی بجٹ میں اخراجات کی گروہ بندی کرنے کے بعد اُن کی تفصیل درج کی جائے۔ گھریلو حساب کتاب میں تفصیلی بجٹ ہی رائج ہے۔ حساب کتاب کو روزانہ، ہفتہ وار اور ایک مہینہ وار بنایا جاتا ہے اور صحیح تخمینہ لگانا آسان ہو جاتا ہے۔

بجٹ کا خاکہ

بجٹ کے خاکے میں موٹے اخراجات کا اندازہ لگایا جاتا ہے اور تفصیل نہیں دی جاتی۔ گھریلو حساب کتاب کے لیے یہ طریقہ موزوں نہیں ہے۔

گھریلو بجٹ بنانے کا طریقہ:

1- گھر کے تمام افراد کی ضروریات کی فہرست تیار کر لی جائے اور پھر اس فہرست کا جائزہ لے کر ضروریات کو تین حصوں میں تقسیم کر دیا جاتا ہے۔

ا : اشد ضروری　　　ب : ضروری

ج : ایسی ضروریات جن کو بالکل ملتوی نہیں کیا جا سکتا۔

2- بازار کی تمام اشیاء کی قیمتوں کا علم ہونا چاہیئے۔

3- مختلف مارکیٹوں کے بھاؤ کا علم ہونا چاہیئے تاکہ مواز نہ کر کے سستے بازار سے وہ چیز خریدی جائے۔

4- جتنے عرصے کے لیے بجٹ بنایا جا رہا ہے۔ اس عرصے کے لیے متوقع آمدنی کا علم ہو یعنی تمام ذرائع سے وصول ہونے والی کل آمدنی کا علم ہونا ضروری ہے۔

5- آمدن اور اخراجات کو متوازن کریں۔

6- بچت کرنے کے مختلف طریقوں کا علم اور ان کو استعمال میں لانا ضروری ہے۔

بجٹ کے فوائد:

1۔ بجٹ کے ذریعہ ایک خاتون خانہ اپنی آمدنی اور اخراجات کا تفصیلی جائزہ لے کر اخراجات کو وسائل کے مطابق رکھ سکتی ہے۔

2۔ اہم اور غیر اہم اخراجات میں فرق کر سکتی ہے۔

3۔ مستقبل کے اخراجات کے لیے رقم پس انداز کر سکتی ہے۔

4۔ بجٹ پر سختی سے عمل درآمد کر کے فضول خرچی اور قرض سے چھٹکارا حاصل کر سکتی ہے۔

5۔ بجٹ اہم ضروریات پُورا کرنے میں مدد گار ہوتا ہے۔

6۔ بجٹ کی وجہ سے اشیاء کی قیمتوں پر نظر ثانی رہتی ہے جس کی وجہ سے آمدنی اور خرچ میں توازن رکھنا ممکن ہو جاتا ہے۔

7۔ بجٹ بنانے سے فیصلہ کرنے کی قوّت پیدا ہوتی ہے۔

8۔ وسائل کو مدِ نظر رکھ کر بنائے گئے بجٹ کی وجہ سے کئی گھریلو مسائل ختم ہو جاتے ہیں۔

9۔ باہمی مشورے سے بجٹ بناتے وقت افرادِ خانہ کا آپس میں رابطہ قائم رہتا ہے اور سب کو گھر کی آمدن اور اخراجات کا علم ہو جاتا ہے۔ اس طرح گھر کا ہر فرد بے جا اخراجات سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔

بچت

آمدنی کا وہ حصّہ جو ہر قسم کے اخراجات پورے کرنے کے بعد مستقبل کی ضروریات پوری کرنے کے لیے پس انداز کیا جاتا ہے، بچت کہلاتا ہے۔ بچت کا بنیادی مقصد مستقبل کا تحفظ ہے۔ بچت کی عادت ایک بہت اچھی عادت ہے، کیونکہ اس سے خاندان کو مستقبل میں پیش آنے والے والی مشکلات اور ضروریات پر قابو پانے میں آسانی ہوتی ہے۔ مثلاً مکان کی تعمیر، بچوں کی تعلیم اور شادی بیاہ کے اخراجات وغیرہ۔ اس لیے جس قدر ممکن ہو سکے، بچت کرنی چاہیئے۔ لیکن بچت محض بچت کرنے کی خاطر نہ ہو کیونکہ عموماً اس طرح سے بچائی ہوئی رقم کوئی خاص مقصد پورا کیے بغیر خرچ ہو جاتی ہے

بچت کے اصُول اور طریقے

1۔ بچت کے لیے ایک خاص رقم مقرر کر لینی چاہیئے اور اس پر قائم رہنا چاہیئے۔
2۔ اپنی بچت کو مفید اور منافع بخش سکیموں میں لگانا چاہیئے تاکہ اس میں اضافہ ہوتا رہے۔ مثلاً بانڈ خریدنا، بیمہ کرانا اور سیونگ سرٹیفکیٹ خریدنا وغیرہ۔
3۔ اس کے علاوہ افرادِ خانہ اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لاکر گھر میں مختلف قسم کی چیزیں بنا کر آمدنی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ مثلاً سجاوٹ کی چیزیں بنانا، کیک، بسکٹ، اچار، چٹنیاں بنانا، سلائی کرنا اس کے علاوہ سبزیاں اور پھل گھر میں اُگا کر اور مرغیاں وغیرہ پال کر رقم بچا سکتے ہیں۔

سوالات

1 بجٹ سے کیا مراد ہے ؟ گھریلو بجٹ کی کامیابی کا انحصار کن اُمور پر ہے ؟
2 گھریلو بجٹ بناتے وقت کن کن باتوں کو مدِنظر رکھنا چاہیئے ؟
3 بجٹ بنانے کے کیا فائدے ہیں ؟
4 بچت سے کیا مراد ہے ؟ بچت کے اصُول اور طریقے بیان کریں ؟

---

5 - کاغذ کے پھُول

آج کل گھر کی خوبصورتی اور سجاوٹ کو بڑھانے کے لیے کاغذ کے پھُولوں کا رواج عام ہے اور کاغذ کے پھول بنانا کوئی مشکل بھی نہیں ہے۔ اگر کوشش کی جاتے تو اس ہنر کو بڑی آسانی سے سیکھا جاسکتا ہے۔ نیز اس قسم کی اشیاء بنانے سے جہاں ہمارے ذوق و شوق کو تقویت ملتی ہے وہاں ہم میں تخلیقی کام کرنے کا جذبہ بھی پیدا ہوتا ہے۔

کاغذ کے پھول بناتے وقت ہمیشہ یہ کوشش کرنی چاہیئے کہ پھُول ہمیشہ اصلی پھُولوں کے بالکل ہم رنگ بنائے جائیں تاکہ وہ قدرتی اور زیادہ خوشنما نظر آئیں۔ پھُول بنانے کے لیے جن اشیاء کی ضرورت پڑتی ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

اشیاء

1۔ کریپ پیپر:۔ کریپ پیپر بے شمار رنگوں میں ملتا ہے۔
2۔ تاریں :۔ بازار میں مختلف گیج کی تاریں ملتی ہیں۔ آپ پھول کی مناسبت اور اپنی ضرورت کے مطابق موٹی یا پتلی تار خرید سکتی ہیں۔
3۔ گوند 4۔ ٹیپ 5۔ قینچی 6۔ پلاس

گلاب کا پھول بنانا

گلاب کا پھُول بنانے کے لیے جن اشیاء کی ضرورت ہوگی وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ کریپ پیپر ۔ دو رنگ کا (ایک سرخ یا گلابی یا سفید پھول بنانے کے لیے۔
دُوسرا مہندی، پتے وغیرہ بنانے کے لیے۔

2- تار : 18 گیج اور 27 گیج ۔

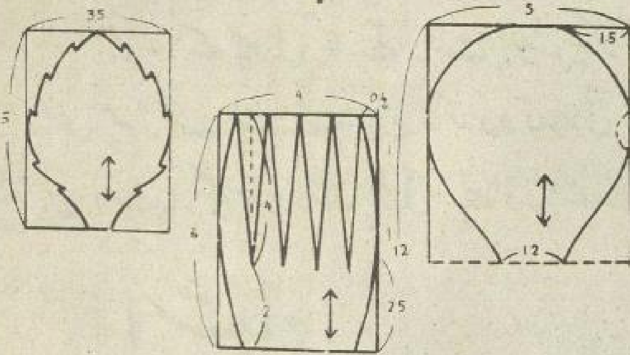
3- گوند، گتہ، قینچی اور پنسل وغیرہ۔

گلاب کا پھول

پھول خواہ کوئی بھی ہو اسے بنانے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل درآمد کرنا ضروری ہے لیکن مثال کے لیے یہاں ہم گلاب کا پھول بنانے کا طریقہ درج کرتے ہیں۔

گلاب کا پھول بنانے کا طریقہ

ا ۔ کاغذ پر نمونہ ٹریس کرنا: سب سے پہلے پھول کے مطابق اس کے پتے اور پنکھڑیوں کی وضع کسی سخت کاغذ پر بنا کر کاٹ لیں۔

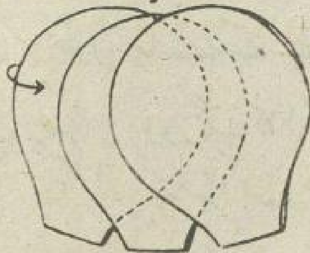


ب۔ پنکھڑیوں کو پھول کے ہم رنگ اور پتوں کو سبز رنگ کے کریپ پیپر پر ٹریس کر کے کاٹ لیں۔

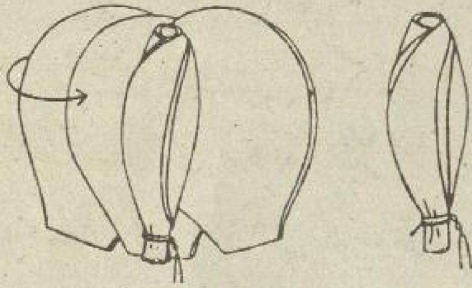
ایک پھول بنانے کے لیے چھوٹے سائز میں تین، درمیانے میں، پانچ اور بڑے سائز میں سات عدد پنکھڑیاں بنانے کی ضرورت پڑے گی۔ گلاب کی ٹہنی پر عموماً پتے، ساتھ ساتھ بنے ہوتے ہیں۔ ایک پتا بنانے کے لیے دو کٹے ہوئے کاغذ استعمال ہوں گے۔ اس طرح پتوں کے ایک گروپ کے لیے آپ کو چھ کٹے ہوئے کاغذ درکار ہیں۔

پنکھڑیاں بنانا

پنکھڑیاں بناتے وقت بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ سب سے پہلے پھول کی ٹہنی کی لمبائی کے مطابق 18 گیج کی تار کاٹ لیں۔ اس کے ایک سرے کو تھوڑا سا موڑ کر ہک بنا لیں اور اس پر پھول کے ہم رنگ کچھ کاغذ لپیٹ دیں۔



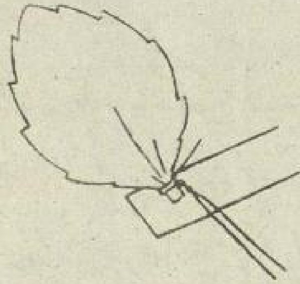
اب چھوٹی پنکھڑی کے اوپر والے سرے کو بنائی کی سلائی پر لپیٹ کر ان کو ہلکا سا موڑ ڈالیں تاکہ وہ دیکھنے پر قدرتی لگیں اس طرح دیگر پنکھڑیوں کو موڑ کر رکھ لیں۔ پھول بنانے کے لیے پنکھڑیوں کے مُڑے ہوئے حصّے کو باہر کی طرف رکھا جاتا ہے جبکہ کلی بناتے وقت حصّوں کو اندر کی طرف۔ اب تار کے کاغذ سے لپٹے سرے پر چھوٹی پنکھڑیاں لگانا شروع کریں۔



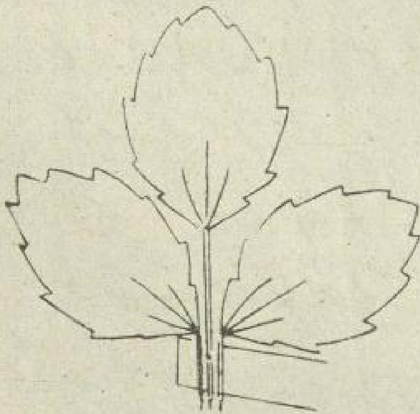
اس طرح درمیانے سائز اور پھر بڑے سائز کی پنکھڑیاں باری باری لگائی جائیں۔ ان تمام پنکھڑیوں کو باندھنے کے لیے کاغذ کے ہم رنگ دھاگہ استعمال کریں۔ پہلی ہر دو پنکھڑیوں کے درمیان تیسری پنکھڑی لگائیں اور پھول کے تمام حصوں میں اس طرح بھر دیں کہ کوئی جگہ خالی نظر نہ آئے۔

پتّوں کو ترتیب دینا

پتّے ترتیب دینے سے پہلے 27 گیج کی تار سے پتّے کی لمبائی کا تین گنا کاٹ لیں۔ سبز کریپ پیپر کی $\frac{1}{3}$ انچ باریک پٹیاں کاٹ لیں۔ ان کو اس طرح تار پر لپیٹ دیں کہ وہ نظر نہ آئے۔ اب اس تار کو پتّے کی دو تہوں کے درمیان رکھ کر چپکا دیں۔ سوکھنے کے بعد ان کے کناروں کو کاٹ کر پتّے کی شکل دے دیں۔



ڈنٹھل پر تار چڑھانا



سب سے پہلے سبز رنگ کی $\frac{1}{3}$ انچ باریک پٹیاں کاٹ لیں۔ اب پھول کے نچلے حصّے میں لگانے کے لیے دی ہوتی شکل کے مطابق سیپل کاٹ لیں اور اسے پھول کے نچلے حصّے میں گوند سے

اس طرح چپکا دیں کہ کوئی فالتو دھاگا نظر نہ آئے۔

پھُول مکمل کرنا

آخری مرحلے میں ٹہنی کے تمام حصوں پر سبز کاغذ کی $\frac{1}{3}$ انچ کی پٹی اس طرح لپیٹیں تاکہ کوئی حصہ نظر نہ آئے۔ ٹہنی پر کاغذ بالکل پھول کے نیچے سے لپیٹنا شروع کریں۔ جب آدھی ٹہنی پر کاغذ لپیٹا جائے تو پتوں والی ٹہنی کے ساتھ باندھ دیں۔ اس کے بعد اس کے اوپر بھی کاغذ لپیٹتی ہوئی ٹہنی کے آخری سرے پر پہنچ کر گوند سے کاغذ چپکا دیں۔

گلاب کے پھول بناتے وقت اس بات کا خصوصی خیال رکھیں کہ بڑے پھول کے ساتھ قدرے چھوٹی ٹہنی اور چھوٹے پھول کے ساتھ لمبی ٹہنی بنائی جائے تاکہ اُنھیں سجاتے وقت ٹہنیاں کاٹنے یا لمبی کرنے کی ضرورت پیش نہ آئے۔

سوالات

1- کاغذ کے پھُول بنانے کے کیا فائدے ہیں؟
2- کاغذ کے پھُول کے لیے کن کن اشیاء کی ضرورت پڑتی ہے؟
3- پھُول مکمّل کرنے کا طریقہ بیان کریں۔
4- خالی جگہ پُر کریں:

ا: کاغذی پھُول ہمیشہ اصلی پھولوں کے ______ بنانے چاہئیں۔
ب: کریپ پیپر مختلف ______ میں ملتا ہے۔
ج: گلاب کی ٹہنی پر پتے عموماً ______ ہوتے ہیں۔
د: گلاب کے چھوٹے پھول کے ساتھ ______ ٹہنی استعمال ہوتی ہے۔

تیار کردہ: این ڈبلیو ایف پی ٹیکسٹ بک بورڈ پشاور
منظور کردہ: قومی ریویو کمیٹی وفاقی وزارت تعلیم، حکومت پاکستان، اسلام آباد

قومی ترانہ

پاک سرزمین شاد باد   کِشورِ حَسِین شاد باد
تو نشانِ عزمِ عالیشان   ارضِ پاکستان
مرکزِ یقین شاد باد

پاک سرزمین کا نظام   قوّتِ اُخوّتِ عوام
قوم، مُلک، سلطنت   پائندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مُراد

پرچمِ سِتارہ و ہلال   رہبرِ ترقّی و کمال
ترجمانِ ماضی، شانِ حال   جانِ اِستقبال
سایۂ خُدائے ذُوالجلال

تعداد	قیمت	کوڈ نمبر	مطبع	سیریل نمبر
30,000	14:00	M.A/N-3/56(0)	منظور عام پریس	9666